**Extraído de “Difíciles de Amar” de Javier de las Heras (2001)**

**(psiquiatra, profesor de psicopatología de la Complutense de Madrid. Ha escrito libros y artículos sobre depresión, suicidio y trastornos de la personalidad)**



**1. El amor y enamoramiento**

Según la Real Academia, el amor es un sentimiento que mueve a desear que la realidad amada, otra persona, otro grupo humano o alguna cosa alcance lo que se juzga su bien, a procurar que ese deseo se cumpla y a gozar como bien propio el hecho de saberlo cumplido.

Amar a otro, por lo tanto, es desearle lo mejor (su felicidad) y no sólo deseársela, sino hacer lo posible para procurársela experimentando su felicidad como propia.

Según la Real Academia, el enamoramiento es excitar en uno la pasión del amor, por lo tanto, el amor es un sentimiento y el enamoramiento es una pasión.

El amor es voluntario y el enamoramiento, sin embargo, tiene un carácter más involuntario. El amor es estable y el enamoramiento es inestable. El amor es generoso, tolerante, paciente constante y el enamoramiento es intransigente, extremista, inconstante.

En el enamoramiento hay una idealización, una realidad transfigurada. El enamorado es un iluso, se ilusiona con el otro, sólo descubre en él lo que desea descubrir, sin darse cuenta de que no lo conoce realmente todavía.

**Por la *proyección atributiva inconsciente* el enamorado tiende a completar inconscientemente lo que desconoce del otro, da por sentado que el otro será tal como se lo ha imaginado pero luego no siempre la realidad es así.**

La atracción parte de ver en el otro aquello de lo que se carece pero se suele preferir la coincidencia en todo aquello que se tiene y se valora. Los defectos en el otro que se tienen en uno mismo son los que más rechazo inspiran y se suele ser más indulgente con los defectos que no se poseen.

Algunos momentos son más propicios que otros para enamorarse, de modo que el enamoramiento que se produce en un momento determinado no hubiese surgido poco antes o poco después.

Cada cual tiene su peculiar forma de querer a los demás.

Hay personas que ni siquiera se plantean cómo pueden contribuir a la felicidad del otro, ni si están contribuyendo o no a ella con su comportamiento, sino que simplemente saben que sienten afecto por el otro y creen que esto ya es suficiente.

**Pretender que el otro acepte todo por amor sin sentir la obligación de rectificar nada por él es una postura injusta y egoísta. Es cierto que el amor implica querer al otro como es, pero como es en su esencia, en lo inmodificable y sustancial, no en sus diversas manifestaciones comportamentales, las cuales son, en su mayor parte, modificables y sujetas a su inteligencia y voluntad.** Es falso que en estos aspectos no se pueda cambiar. La personalidad cambia necesariamente. Todo lo que experimentamos, aprendemos, vivimos... no es en vano.

Se dice erróneamente que no se puede cambiar y menos a determinada edad cuando los cambios son inevitables a lo largo de toda la vida, aunque es cierto que estas modificaciones suelen ser más pronunciadas durante la niñez y la juventud.

El argumento de que ya no se puede cambiar es una justificación de la falta de interés por realizar el esfuerzo que puede exigir el cambio necesario.

Saber querer implica conocimientos sobre el mundo de los sentimientos, sobre el amor y también sobre la persona a la que se ama. Solamente así se la puede llegar a querer inteligentemente, es decir, acertando en el modo de hacerla más feliz en el trato cotidiano.

**2. Analfabetos sentimentales**

Para poder llevar adecuadamente una relación amorosa, para que esta alcance unos buenos niveles de profundidad en el intercambio afectivo, se necesita una cierta capacidad por ambas partes para expresar e interpretar los propios sentimientos y los del otro. **Cuando la finalidad del amor está constituida exclusivamente por la felicidad propia ese amor no es amor**. Si el amor no es verdadero amor entendido en este sentido, la relación se fundamenta sobre unos cimientos desvirtuados y erróneos con lo que termina resultando insatisfactoria y fracasando.

**Algunas personas tienen una especial dificultad para interpretar y comprender tanto los propios sentimientos como los de los demás. Se trata de personas alexitímicas.**

Alexitimia significa incapacidad para comprender, para interpretar las manifestaciones afectivas. Son personas que no saben leer los sentimientos de los demás. **Son personas que dan la impresión de que todas las demostraciones de cariño resultan extrañas, ajenas, innecesarias e incluso incómodas.**

Rara vez experimentan profundamente placer, tristeza, alegría, ilusión, celos y amor.

El amor también necesita para alimentarse y crecer con demostraciones afectivas externas.

La vista, el oído, el tacto..etc...están implicados directamente en el proceso de enamoramiento y en el amor. Una mirada afectuosa, una palabra cariñosa, la ternura de una caricia... encienden y mantienen vivo el fuego del amor. Sin ellas la relación se vuelve fría, pobre, insulsa y mortecina, termina por apagarse y morir. Estas manifestaciones afectivas deben tener además matices particulares. Cuando se trata de una relación de pareja, necesitan también algunos ingredientes especiales que sobran en otro tipo de relación de contenido algo frívolo y erótico, de lo contrario la relación evoluciona con características diferentes y se va convirtiendo en una relación fraternal o de amistad

Las personas alexitímicas se caracterizan por la absoluta falta de romanticismo en sus relaciones amorosas. Están condicionadas por su estilo frío y práctico de querer.

**La alexitimia puede ser también un síntoma de ciertos trastornos de la personalidad. Está presente en el trastorno esquizoide y en el esquizotípico ocasionando graves dificultades en las relaciones amorosas.**

En otros trastornos como el **trastorno paranoide** **de la personalidad** evitan realizar demostraciones afectivas. Temen mostrar sus sentimientos para que los demás no les puedan dañar fácilmente.

También los **obsesivos** suelen tener una vida sentimental muy rica e intensa interiormente pero suelen limitar sus demostraciones de amor por una actitud seria y severa.

Cuestión diferente de la alexitimia es la **timidez.** El tímido se siente bloqueado, incapaz de comportarse con naturalidad y espontaneidad. Lo normal es que según se va conociendo mejor al otro y aumenta la confianza, esta sensación disminuya hasta desaparecer por completo. Cuando las relaciones con los demás resultan muy angustiosas puede tratarse de un **trastorno de la personalidad por evitación.**

**3. Celosos y posesivos**

Los celos pueden estar referidos a muchos tipos de amor, incluso existen celos profesionales, pero donde los celos alcanzan su cota más alta de intensidad suele ser en el amor de pareja.

**Suele tratarse de personas muy posesivas que no quieren compartir con nadie ni una pequeña parcela de afecto y atención de la persona a quien aman. En otros casos es la inseguridad personal, la falta de confianza en uno mismo la que ocasiona los celos.**

Los celos son una pasión. El celoso hierve en la duda de la sospecha. Esta duda es la que le lleva a vigilar y a intentar descubrir lo que tanto teme. En los casos más acentuados están continuamente observando a su pareja, lo que hace, lo que dice, cómo mira a los demás, lo que ha hecho cuando ha salido de casa... esta actitud celosa y vigilante termina resultando a la larga totalmente desesperante hasta el punto de provocar la ruptura o incluso la tan temida infidelidad.

**Los celos implican y demuestran desconfianza en el otro y la confianza es uno de los pilares básicos de una buena relación amorosa. Es más, no se puede llegar sin confianza a un amor verdaderamente profundo y auténtico.**

Algunos trastornos favorecen los celos patológicos, por ejemplo, entre alcohólicos crónicos son muy frecuentes los celos potenciados en los hombres por la impotencia sexual que termina causando el alcoholismo. En algunos trastornos de personalidad son más frecuentes los celos, como en las **personalidades narcisistas** e **histriónicas** y, sobre todo, las **personalidades paranoides**. En ocasiones se producen verdaderos delirios. Por ejemplo: un hombre de negocios de mediana edad casado afirmaba estar absolutamente seguro de que su mujer le engañaba. La mujer desesperada decidió no separarse ni un solo momento de su lado pensando que de ese modo no podría reprocharle su infidelidad y así lo hizo. Sin embargo, el marido aseguraba que su mujer mientras él estaba dormido por las noches se levantaba sin hacer ruido para irse con su amante y volvía antes de que él se despertase.

**4. Demasiado románticos**

**Hay personas que tienen una idea demasiado idealizada de lo que es una relación de amor. Para ellos el amor es una pasión que se debería mantener siempre en su punto álgido de intensidad. Pretenden que la sensación de estar profundamente enamorados,** característica del inicio de una relación amorosa, **se sostenga o incluso vaya progresivamente a más con el paso de los años.**

El enamoramiento se suele ir atenuando en intensidad según se va desarrollando en el tiempo la relación amorosa, mientras que el amor va acrecentándose y tomando mayor profundidad. Estas personas pretenden que la relación no evolucione así, sino que la pasión propia del enamoramiento crezca indefinidamente. **Piden demasiado al amor y como consecuencia siempre terminan frustrados, defraudados**. A veces culpan al otro de su decepción pero verdaderamente el problema está en ellos mismos. Han idealizado el amor.

**Estas personas están siempre enamoradas del amor y no de su amante. Detrás de este ideal la meta amorosa se dirige exclusivamente hacia el amor y no hacia la persona amada.** El amante constituye solamente un pretexto para llegar al amor. Sus sentimientos están dirigidos hacia sí mismos. Se utiliza al otro, no se le ama.

Si cumple bien sus funciones, si su conducta y actitud facilitan que el ideal romántico se sostenga, todo va bien. Cuando se estropea con un comportamiento lo que se espera de él frustra la idealización, surge el rechazo.

Esta visión excesivamente romántica del amor es característica de las **personas inmaduras,** debido a su concepción superficial del amor y de personas excesivamente afectivas y necesitadas de estimación tal como ocurre en la **personalidad histriónica**. Su vida amorosa tiende a ser un cúmulo sucesivo de decepciones en las que la pareja es siempre la culpable, ellos solamente se han equivocado en la elección, han tenido mala suerte. **Tras tantas decepciones no piensan que el problema puede radicar en ellos mismos, creen que aún no han encontrado a la persona adecuada.** Su ilusión permanece intacta a pesar de esa cadena de fracasos. **Continúan inmersos en sus fantasías románticas proyectándolas sobre casi cualquier persona que se cruza en sus vidas.** Su sueño de amor intenso y perfecto, que es lo más valioso para ellos, continúa siendo posible. Por lo general también son personas muy imaginativas en otros aspectos incluso artísticamente creativas pero poco realistas en sus planteamientos y proyectos que obedecen más a los deseos de su corazón que a su viabilidad práctica y real.

Existe en ellos, al igual que en los **narcisistas,** un afán egocéntrico y una necesidad de fascinar a los demás con la diferencia de que el narcisista reclama fundamentalmente admiración mientras que el **histriónico** busca principalmente afecto, estimación.

Subyace en ellos un fondo de baja autoestima que el histriónico compensa cuando se siente aceptado y querido.

Sus parejas no saben cómo tratarles, cómo acertar, ya que de todos modos al final comprueban que les terminan diciendo que lo han hecho mal, que no les comprenden, que no saben darles lo que ellos necesitan. **Con el paso del tiempo la pareja puede terminar cayendo, a sus ojos, en una infravaloración injusta y cruel y despiadada. Son personas que necesitan que su pareja les muestre abiertamente su cariño con mucha frecuencia, que la expresión de signos de afecto y ternura inunden lo cotidiano y que alaben sus virtudes tanto en público como privado.**

Necesitan personas imaginativas que cuiden mucho los pequeños detalles, que le sorprendan con nuevos planes inesperados, con detalles afectivos románticos, que además les hagan sentirse protagonistas. En cuestiones decisivas importantes **no hay que ceder a sus pretensiones imposibles, demostrando firmeza y serenidad frente a sus manipulaciones y chantajes** aunque dentro de una actitud afectuosa y comprensiva.

**5. Egocéntricos y narcisistas**

**Los narcisistas** **sobrevaloran su valía personal, dirigen sus afectos hacia sí mismos, más que hacia los demás.** La confianza y seguridad en sí mismos puede favorecer su éxito personal mientras no sea desproporcionada pero el éxito personal también puede llevar al narcisismo.

**El hecho de verse capaces de lograr lo que otros no consiguieron, de recibir más alabanzas que críticas, puede llevarles a la convicción de que ellos son distintos, especiales, geniales, en definitiva, superiores.** Ciegos por el triunfo, interpretan que los demás les envidian y lo consideran opiniones de personas inferiores.

Estas personas se sienten capaces de opinar de casi todo, no sólo en esa materia en la que destacan.

El trastorno narcisista de la personalidad puede estar originado en niños mimados a los que los padres tratan con demasiada benevolencia como consecuencia del gran amor que les profesan o de un amor desordenado que les lleva a consentirles demasiado. Ayudan a que se vaya forjando un carácter por el que el niño puede sentirse con derecho a lograr y exigir más de lo que realmente le corresponde.

Exige todo lo que desea y si no lo consigue se enfada, grita, protesta, y de este modo, a veces, logra lo que quería. Así su personalidad se va configurando dentro de una estructura egocéntrica y narcisista.

**También puede llegarse al narcisismo por una vía muy diferente, por la de la baja autoestima y los sentimientos de inferioridad.** Así puede poner en marcha unos mecanismos psicológicos de defensa destinados a salvar la autoestima a través de un intento de disminuir el defecto y sus consecuencias o de destacar en una esfera distinta de aquella en la que el defecto se encuentra alojado. Se niega inconscientemente el defecto y se procura autoconvencerse de que la inferioridad no es tal sino que existe una superioridad manifiesta.

En la intimidad es frecuente que pasen largos ratos de soledad durante los cuales se evaden a un mundo de fantasía en el que todo son triunfos, éxitos y gloria. Estos ensueños puede hacerles difícil distinguir entre la realidad y la ficción creada por ellos mismos.

Los narcisistas son personas difíciles en el amor. **Tienen una profunda dificultad para poder dar y recibir auténtico amor. Les hace ésto poco capaces de querer porque están completamente volcados sobre sí mismos, ajenos a las necesidades e intereses de los demás. Lo que realmente necesitan es sentirse admirados.**

Muchas personas sin rasgos narcisistas cuando están atravesando una situación de baja autoestima tienden a establecer fácilmente una relación amorosa casi con cualquier persona dispuesta a elogiarles y a subírseles la autoestima, pueden darse cuenta de que realmente no están enamorados de ellos, pero continúan con estas personas porque les ayudan a sentirse mejor. Esta situación, que es circustancial en otras personas, suele ser permanente en los narcisistas.

Muchos narcisistas **tienden a descalificar sistemáticamente a su pareja para que comprenda su inferioridad respecto a ellos con la intención de hacer prevalecer su superioridad. Una relación prolongada en el tiempo con un narcisista termina en muchos casos minando la autoestima de la pareja.**

Todo lo que no sean halagos y darle siempre la razón se termina interpretando como un ataque. Toda discusión puede terminar en una violenta disputa.

Su sexualidad puede presentar características anómalas. A veces pueden aparecer componentes sádicos: se humilla a la pareja para demostrarse asimismo el cariño y admiración de que puede ser objeto. También **se asocia una tendencia a la infidelidad y un donjuanismo. Enamorar o seducir a los demás puede implicar para ellos una confirmación de su alto valor como consecuencia del cual los demás le admiran y se enamoran**. En el fondo al narcisista hay que enseñarle que el amor auténtico profundo se caracteriza por orientarse por caminos distintos del sentimiento de admiración. Las personas más queridas no son las que poseen más valores externos: belleza, inteligencia, cultura...

**El amor procede más bien del afecto sencillo y auténtico que ofrece el otro y no de lo que se le pueda admirar en cuanto a valores externos.**

**6. Donjuanes masculinos y femeninos**

El Don Juan es la persona cuya principal característica es el exagerado afán por conquistar el mayor número posible de mujeres o de hombres sin que exista intención de lograr una relación afectiva estable con ninguna de ellas, ya que una vez logrado su conquista queda totalmente desinteresado como si estas personas ya hubiesen perdido todo su valor.

El Don Juan es incapaz de amar, aunque sea temporalmente, a un tipo fijo de mujer, busca a la mujer para llegar al sexo. En todas encuentra atractivo, pero **no es capaz de detenerse en ninguna porque no puede amar verdadera y profundamente a nadie.** Cualquier tipo de mujer le sirve para aumentar la lista pero algunas son preferidas no sólo en orden a su mayor belleza sino también debido al mayor grado de dificultad que su conquista implica. El Don Juan presenta síntomas de narcisismo. **La mujer don Juan tiene sin embargo más necesidad afectiva y suele asociarse más a la personalidad histriónica.**

En algunos casos el donjuánismo puede consistir simplemente en un afán por encontrar muchas relaciones sexuales diferentes, lo que no es estrictamente equivalente a promiscuidad sexual. En esta última la persona también tiene relaciones sexuales de un modo bastante indiscriminado pero no existe ese afán por conquistar y burlar al amante ni menos aún es especie de necesidad de escapar después, de absoluto desinterés por continuar esa relación. **Cuando se trata de meros casos de promiscuidad sexual la relación se sostiene mientras sea gratificante, por lo que generalmente se mantienen a la vez relaciones sexuales con varias personas. En el don Juan, sus conquistas son solamente de un día y dejan paso a otras, son relaciones sucesivas nunca simultáneas.**

Durante la adolescencia y la primera juventud el donjuánismo es realmente frecuente. Suele obedecer a una falta de diferenciación en el objeto sexual. Se trata fundamentalmente de un amor genérico no verdaderamente personalizado. A veces el donjuánismo puede surgir de repente en personas que nunca se habían comportado así generalmente en un contexto de crisis existencial entre los 40 y los 50 años.

**Otra cuestión, mucho más frecuente, es la de aquellas personas que desean una relación amorosa con otro pero no renuncian a las posibles conquistas amorosas que les puedan salir al paso.** Se trata de personas crónicamente **infieles** interesados verdaderamente por alguien del que pueden sentirse bastante enamorados o con el que buscan una relación estable debido a cualquier tipo de intereses. Las sucesivas decepciones van alimentando profundos sentimientos de frustración y rencor por acumulación de situaciones dolorosas y estas relaciones terminan generalmente en ruptura.

**7. Profundamente egoístas**

Para que una relación amorosa pueda desarrollarse adecuadamente resulta necesario un mínimo de reciprocidad. Cuando solamente es uno el que se entrega y da todo mientras que el otro se limita a dejarse querer la relación termina hasta extinguirse.

Las personas egoístas se caracterizan por un amor a sí mismos sin cuidar el de los demás. E**l hecho de estar tan pendientes de sí mismos implica que todo lo suyo cobre a sus ojos una gran dimensión y lo de los demás resulta siempre de segundo orden, insignificante.** Esta característica es típica de las personas **narcisistas** y también de las **antisociales**.

Estas personas son profundamente egoístas viviendo ajenos a las preocupaciones e intereses de los demás, a los que suelen provocar importantes y continuos sufrimientos ante los que permanecen indiferentes, sin auténticos sentimientos de culpa o remordimiento. **Algunos incluso disfrutan al humillar o hacer daño a los demás si su personalidad tiene además rasgos agresivos o sádicos**. Fácilmente irritables, susceptibles y explosivos. Tienen una visión hostil del mundo exterior y de la sociedad en general. Arriesgados y estrategas. Impulsivos. La compasión para ellos es una debilidad, un defecto. Su agresividad se dirige también hacia la pareja, en cuanto a la relación tiene cierto grado de desarrollo. Tras una actitud agresiva pueden tener otra de cariño, ser conciliadora. Se desorienta la persona querida y hace que ésta le perdone. Pueden crear en su pareja incluso una sensación de culpabilidad haciéndoles creer que son ellos los culpables de todo. **Las relaciones afectivas suelen tener un carácter explotador. Utilizan en su beneficio a la persona que se enamora de ellos.** Recurren a la manipulación afectiva o al chantaje emocional. Algunos son muy inteligentes y convincentes a la hora de encubrirse. Son mentirosos, irresponsables. Son frecuentes en ello las desviaciones sexuales como el sadismo, estupro, el incesto y la violencia sexual.

Es frecuente en ellos las conductas delictivas, la búsqueda de placer personal, el abuso de alcohol y drogas.

Suelen hacer gastos desproporcionados para sus posibilidades en caprichos personales con el argumento de que para él son necesarios o que puede hacer con su dinero lo que más le plazca.

El otro se exaspera, ya que, en contraposición a él, se le dan escasos recursos con los que se espera consiga hacer frente a gastos más elevados y, a veces, ni tan siquiera se le da esta asignación.

Si tienen hijos, la falta de sinceridad, egoísmo y responsabilidad y la agresividad se extenderá también a ellos, lo que indirectamente afecta a sí mismo a la relación de pareja.

**La convivencia sólo se puede salvar si el otro es capaz de adoptar una postura de intransigencia firme aunque afectuosa ante sus comportamientos inadecuados, ya que estas personas no tienen conciencia de que su personalidad tenga nada anómalo y sólo rectifican si se ven obligados a ello.**

En ocasiones los dos miembros de la pareja poseen una personalidad antisocial, lo que no es demasiado raro cuando han iniciado su relación en círculos más o menos marginales en los que se desenvuelven muchos antisociales durante su juventud.

En este caso, están poco capacitados para dar una educación responsable a sus hijos y éstos suelen quedar totalmente desatendidos incluso en los cuidados más elementales. También es frecuente que prodige malos tratos a sus hijos.

Otro tipo de egoístas, aunque más leves y selectivos, son los **aprensivos o hipocondríacos,** que se caracterizan por su exagerada tendencia a la autoobservación y vigilancia de la corporalidad propia, debido al temor persistente e injustificado de dolor, enfermedad o muerte.

El miedo a estar enfermos los lleva precisamente a no verse nunca libres de enfermedades, ya que, aunque no lo parezca, sienten que siempre están ahí como una amenaza constante que no les deja vivir. En esos momentos, que suelen ser muy prolongados, tienden a descuidar o desentenderse de los intereses, problemas y necesidades de su pareja, enfadándose si les hace algún reproche en relación con su exagerada aprensión.

**8. Dominantes y dominados**

**Lo ideal en el amor es que se establezca una relación de total igualdad en la que ninguno domine y sea dominado por el otro. La relación debe ser construida por ambos a partes iguales. Es cuando la relación resulta verdaderamente enriquecedora.** Esta equidad participativa sirve **para que los puntos de vista personales se enriquezcan, complementen y equilibren con los del otro y para que toda decisión o proyecto sea vivido por los dos como algo propio** con lo que se estimula más la ilusión y la participación personal activa.

Es falso que las decisiones deben distribuirse en función de los mayores conocimientos o competencias que cada miembro de la pareja pueda tener respecto de un asunto concreto, éste puede explicar al otro las ventajas e inconvenientes de tomar una decisión y después tomarla de común acuerdo.

Cuando hay grandes discrepancias, estas situaciones suelen ser ocasionales y se pueden resolver buscando una solución intermedia o cediendo uno u otro alternativamente.

Si existen discordancias marcadas respecto de varias cuestiones sustanciales, la relación tiene mal pronóstico. Resultará muy difícil que el uno se ajuste a lo que el otro espera de él, con lo que a cada paso se sentirá decepcionado y no se pondrán de acuerdo en el modo de abordar decisiones que incunban a los dos, con lo que, en la práctica, uno acabará imponiendo casi siempre su criterio sobre el del otro. Esto termina produciendo frustración en los dos. En el uno porque se siente incomprendido y poco apoyado por el otro debido a la falta de complicidad que supone obrar siempre en desacuerdo, en el otro, que termina sometido la mayor parte de las veces por sentir que su vida transcurre a su pesar por donde no desea.

Aunque **hay personas que prefieren dominar y dirigir la relación mientras que otros se sienten mejor cuando el otro asume estas responsabilidades por ellos. Así ambos pueden sentirse muy cómodos pero aunque la relación puede resultar duradera y gratificante es menos enriquecedora para ambos que si fuese más igualitaria.**

En el caso del dominante porque el otro no aporta prácticamente nada con lo que en la práctica no cuenta con un socio a la hora de elegir su vida sino que se encuentra en ese sentido como si estuviese solo.

En el caso del dominado porque de este modo no desarrolla su capacidad de iniciativa y su autonomía aunque sea compartida dentro de una relación haciéndose cada vez más dependiente.

**Hay personas con trastorno de la personalidad por dependencia a las que les resulta más cómodo que otros decidan por ellos, por eso, siempre andan pidiendo consejo a los padres a los hermanos o a los amigos.** Si tienen que tomar una decisión por pequeña que sea siempre prefieren consultar la opinión de quien está a su lado. **Su permanente inseguridad y sensación de incapacidad les conduce a una marcada pasividad en especial cuando se trata de asuntos importantes siendo generalmente incapaces de tomar la iniciativa y de hacerse objetivos personales concretos.**

**El miedo a que las personas de las que dependen se enfaden con ellos rompiendo ese vínculo que juzgan necesario para su supervivencia hace que tengan con ellos comportamientos excesivamente abnegados, sumisos y serviles.**

Suelen dar siempre la razón a los demás, expresar las mismas opiniónes que la mayoría con tal de no desentonar y ser rechazados, a pesar de que piensen de otro modo. Son personas con una imagen devaluada y denigrada de sí mismos. **Nunca se muestran hostiles ni agresivos ni siquiera competitivos, sino siempre dóciles, amables, comprensivos y conciliadores, dispuestos a complacer a todos con tal de evitar que surjan tensiones.**

La dependencia en sí misma **es un signo de inmadurez.** Esta personalidad dependiente puede resultar muy satisfactoria para algunas parejas, especialmente para las **dominantes o narcisistas.** Los dependientes se dejan dirigir en todos los sentidos por la pareja a la que solicitan indicaciones sobre cuestiones tan banales como la ropa que deben vestir, con quien se tienen que relacionar, ecétera. Están dispuestos siempre a complacer y prefieren que los demás actúen por ellos y les digan lo que deben hacer en cada momento. Necesitan protección y seguridad.

**Se trata más de un apego de tipo filial en el que se busca protección, cuidados y seguridad, que de un vínculo sostenido por la fuerza del amor de pareja.**

**Ese tipo de personalidad puede favorecer indirectamente el llegar a ser objeto de malos tratos psíquicos, incluso físicos, sobre todo, si la pareja tiene rasgos agresivos, narcisistas o antisociales en su personalidad.**

Hay que ayudarles a tomar iniciativas y ser progresivamente más independientes.

**9. Excesivamente independientes**

Toda relación amorosa implica una cierta pérdida de independencia. Una persona completamente individualista no podría sostener una relación amorosa pero las relaciones afectivas que se estructuran de modo que coartan excesivamente la independencia personal terminan resultando asfixiantes, destruyendo el amor.

Debe haber parcelas independientes que sirvan para enriquecer la conversación con el otro que, en cierto modo, se nutre así de lo que puedan aportar y parcelas reservadas para actividades comunes en las que exista una independencia compartida.

Las personas demasiado independientes pueden tender a evitar de modo más o menos consciente todo compromiso con los demás y, desde luego, el compromiso que significa toda relación amorosa.

Los problemas derivados de un excesivo individualismo pueden ponerse de manifiesto cuando el otro es demasiado absorbente o está tan enamorado que desea estar a todas horas con él. Se plantea una discordancia respecto de las actividades a compartir y del tiempo para estar juntos, por lo que el otro puede sentirse poco querido debido a la negativa del individualista a renunciar a determinadas prácticas personales o a plegarse actividades diferentes que pueden ser compartidas.

Las discrepancias surgen del deseo de mantener parcelas independientes de vida en aspectos que se podría compartir, como por ejemplo, a seguir saliendo sin la pareja en compañía de los amigos. El problema de fondo en la inmensa mayoría de los casos estriba en los diferentes puntos de vista sobre lo que se debe compartir o no en una relación amorosa.

**Toda relación necesita cierto margen de individualidad y separación** que incluso pueden servir para desear más la presencia del otro.

**Sin embargo, compartir un buen número de cosas es una característica sustancial de una relación amorosa que cuando se intensifica y se desenvuelve por cauces favorables, lleva precisamente a ampliar lo que se comparte.** **Cuando la relación amorosa tiene ya un alto grado de estabilidad y desarrollo, la vida propia se entiende con el otro y a través del otro.**

En otros casos, el individualismo se asocia a introversión y dificultades en la comunicación interpersonal con lo que se añade una limitación en todo lo que supone intercambiar ideas, sentimientos, etc...

**El mayor exponente de ese tipo de personas, cuando estas características son muy acentuadas y se añade el deseo de soledad, lo constituye la personalidad esquizoide.** Este trastorno consiste en la incapacidad y desinterés que tienen estas personas para establecer unas relaciones sociales mínimamente suficientes y adecuadas. **Son personas muy reservadas, retraídas, introvertidas y solitarias. Su conversación suele ser muy pobre, limitada a temas formales o circunstanciales pero sin incluir nunca aspectos de su intimidad.**

Las relaciones humanas no les interesan en absoluto por lo que suelen evitarlas. Viven satisfechos y cómodos en su soledad, en sus actividades puramente individuales y prefieren que esta situación no cambie.

Son extraordinariamente discretos, silenciosos, imperceptibles y lejanos. Su expresión emocional es muy pobre. Tienen muy pocos amigos o ninguno.

No es fácil que personas así lleguen a enamorarse pero pueden comenzar una relación amorosa y continuar con ella hasta llegar a decidir vivir juntos o casarse. Cuando ésto sucede no suelen ser ellos los que han tomado la iniciativa sino que la relación se mantiene y desarrolla sobre todo debido al empeño del otro, teniendo ellos una actitud esencialmente pasiva.

La relación con una persona esquizoide siempre tiene muchas deficiencias. **Lo más grave suelen ser sus dificultades para la comunicación a niveles profundos y para el intercambio afectivo. Puede casarse pero no consigue intimidad.**

**Tiene alexitimia,** es decir, **una dificultad para comprender y expresar los sentimientos.**

**Su pareja se siente distante de ellos, poco querida, aunque en los aspectos más formales, su corrección, respeto y responsabilidad no se les puede reprochar, pero hacen que para la pareja, incluso después de años de convivencia, continúen siendo perfectos desconocidos.**

Si se tiene en cuenta, además, el rechazo que los esquizoides tienen hacia todo tipo de reuniones sociales, se comprende la sensación de aislamiento a la que puede llegar su pareja.

**Siempre resulta beneficioso para la relación y para las personas esquizoides forzarles moderadamente a una mayor actividad social fuera del marco estrictamente profesional o familiar.**

Otro tipo de personalidad que plantea problemas en cierto modo similares es la **personalidad esquizotipica.**

Se caracteriza fundamentalmente por su **excentricidad y su tendencia a la soledad**. Se trata de **personas raras, extrañas en su aspecto exterior y en sus costumbres.** Suelen tener una idea de la realidad distorsionada por la fantasía, un **pensamiento excesivamente mágico,** pudiendo regirse por **supersticiones, capacidades supuestas extrasensoriales, fenómenos paranormales, esotéricos,** ecétera... No son raras entre ellos las percepciones e interpretaciones delirantes. Pueden creer que los demás les acosan, les persiguen, les transmiten mensajes de un modo simbólico o les adivinan su pensamiento.

**Todas sus actividades son solitarias aunque algunos pueden lograr un cierto nivel de integración en grupos extraños** de personas que se reúnen bajo el denominador común de una afición por la parapsicología y asuntos similares, o bien en grupos subculturales dónde se pueden aceptar mejor sus rarezas. **Allí encuentran a veces su pareja, pero los problemas vendrán principalmente de su escasa sensibilidad emocional, al igual que sucede en la personalidad esquizoide.**

Conviene que su pareja les ayude a ir mejorando sus habilidades sociales.

**10. Hipercríticos y perfeccionistas**

Unas personas se caracterizan por ser siempre demasiado críticas con los demás, especialmente con las personas más próximas o de mayor confianza, señalándoles continuamente sus defectos y sus errores, lo que podían haber hecho mejor. Estas personas suelen ser también muy críticos consigo mismos.

Son muy minuciosos y perfeccionistas. Intentan hacer todo completamente bien cuidando todos los detalles y cuando ven que algo lo han realizado de forma inadecuada o incompleta, se sienten mal. **Este fondo de hipercrítica y perfeccionismo personal es el que terminan aplicando también a sus personas más próximas** y, desde luego, a su pareja. Detalles sobre su físico, su forma de vestir, su modo de hablar, de pensar, de hacer las cosas, ecétera. Rara vez ponen de manifiesto lo que les agrada, salvo cuando ésta sea verdaderamente perfecto a sus ojos. A costa de oír casi siempre lo malo y casi nunca lo bueno su pareja termina teniendo la sensación de que casi no la valora, de que solamente se da cuenta de lo que hace mal, de sus defectos.

**No se trata de la normal voluntad de ser mejores, de perfeccionarse, sino de una auténtica necesidad de perfección.**

La diferencia con los **narcisistas** estriba en que los narcisistas tienden a llamar la atención de los demás revistiéndose de facetas inusuales que les den singularidad para convencerles de su superioridad, mientras que ellos no pretenden demostrar superioridad sino perfección.

Tanto en su aspecto personal como en su trato social **suelen ser muy correctos, cuidadosos, respetuosos y convencionales, aunque demasiado serios, fríos y distantes.**

La relación amorosa con una persona así plantea algunas dificultades importantes.

Las frecuentes críticas de que suele ser objeto su pareja pueden favorecer el desamor, sobre todo, cuando ambos viven juntos, ya que entonces, las críticas aparecen con mucha mayor frecuencia. Esta acumulación de críticas y alto nivel de exigencia pueden terminar exasperante al otro. Además, la autoestima de su pareja también se puede ver amenazada por este comportamiento.

Si intentan ajustarse a sus deseos, hacer todo como al otro le parece correcto, la situación mejora poco y solamente de forma transitoria. Pasado un tiempo estos logros pasan a engrosar el capítulo de las cosas buenas pero normales que, como ya son así, no es necesario poner de manifiesto.

Estas manifestaciones son más acentuadas en las personas que tienen un **trastorno obsesivo de la personalidad**.

Le dan a todo muchas vueltas debido al enorme temor que tienen a equivocarse a realizar una mala elección por lo que están siempre envueltos en dudas que tardan mucho en resolver.

Suelen ser también personas muy meticulosas, perfeccionistas, detallistas y escrúpulosas en lo higiénico o en lo moral.

Muchos tienen un exagerado afán por el orden, porque todo esté en su sitio, si ven algo descolocado lo sitúan donde debe estar. Tienen un exagerado sentido de la responsabilidad. Experimentan un profundo sentimiento de culpa cuando algo no sale tal y como tenía previsto. Sus puntos buenos son que rara vez son desleales o cometen algún tipo de infracción. su trato es absolutamente correcto formalista y respetuoso. Se trata de personas tristes que les cuesta alegrarse desde de verdad despreocupadamente porque siempre hay algo que falla que impide que cualquier situación sea verdaderamente perfecta.

Sienten tensión interna que se manifiesta periódicamente por un cierto nivel de estrés o angustia.

En el fondo tienen miedo de perder el control sobre sí mismos y también sobre los demás necesitando comprobar su capacidad de dirigir y dominar cualquier tipo de acontecimiento para poder sentirse seguros.

**Son muy dados a organizar a los demás, a dirigir la vida de la pareja o de los hijos.** Tienden a tomar actitudes sobreprotectoras e intervencionistas, a resolver los problemas de los demás más que ayudar a que los demás lo resuelvan solos.

La convivencia con ellos no suele ser apasionante. Su excesivo afán por ceñirse siempre a sus propias reglas por llevar una vida metódica y responsable sin novedades que pongan en juego su capacidad de adaptación hacen que lleven una vida demasiado monótona y rutinaria.

Como suelen estar demasiado entregados en su trabajo tienen poco tiempo libre para compartir con su pareja.

Son muy calculadores y estrictos para sus pequeños gastos cotidianos, algunos verdaderamente tacaños. Son ahorrativos, previsores, poco generosos en sus regalos o con el dinero en general, salvo que piensen que pueden obtener de este modo alguna ganancia personal. Esto termina agobiando al otro impidiéndole disfrutar plenamente de esas pequeñas cosas por las disputas que vendrán después o por los sentimientos de culpa que el obsesivo les transmite. Aunque también pueden mostrarse muy generosos en lo que se refiere a grandes gastos aunque sólo sea en cosas que juzgan realmente de importancia.

**Tiene desinterés por la vida social como consecuencia de la tensión que les crean las relaciones humanas debido a la necesidad de estar siempre cuidando de la buena imagen** que tienen que dar a los demás. Esto mismo lo hacen también con su pareja o con sus hijos.

Pueden tener también una extremada dedicación al orden y la limpieza.

Cuando el **trastorno obsesivo de la personalidad** se complica con una **neurosis obsesiva** también denominada **obsesivo compulsiva** lo cual es relativamente frecuente estos problemas son mucho más graves.. Lo que antes era solamente una exageración de cuestiones anormales se convierte ahora en algo verdaderamente patológico. Aparecen obsesiones, es decir, ideas absurdas de las que esa persona no se puede librar, a las que se añaden compulsiones, es decir, conductas más o menos rituales que guardan relación con las obsesiones y que sirven para atenuar la angustia que éstas producen.

Entre las obsesiones más frecuentes están las que hacen referencia a la limpieza. Se sienten a sí mismos injustificadamente sucios, contaminados, con lo que recurren a la compulsión de lavarse las manos con insistencia algunas más de cien veces al día. Hay que tener en cuenta que esta operación exige lavar primero bien el jabón que se va a utilizar por lo que preferiblemente debe ser nuevo cada vez evitar cerrar el grifo manualmente porque volverían a contaminarse. En cuanto se comete el menor error hay que volver a empezar de nuevo. Jack Nicolson ha protagonizado la película ***mejor imposible*** en la que se ve la patología de un neurótico obsesivo con bastante verosimilitud.

**Si se sabe comprender y ayudar a estas personas la relación de pareja no suele plantear complicaciones graves.**

**11. Impulsivos y agresivos**

**Hay muchas formas de agresividad, la física, la verbal, la de los gestos, la mirada, incluso la agresividad del silencio. Ninguna procede del amor ni le favorece.** En el amor uno puede llegar a sentirse no querido, defraudado o culpar al otro de algo pero a explicar todo esto sin una agresividad que tiende a la destrucción del otro. **La destrucción de lo amado no puede explicarse a través del amor.**

**Hay personas impulsivas que reaccionan sin reflexión.** Cuando más tarde toman conciencia de su respuesta desproporcionada se asombran de cómo han podido reaccionar con esa agresividad. **Suelen arrepentirse** de lo ocurrido y se sienten culpables aunque no siempre lo expresen.

Se trata de un trastorno de carácter crónico en el que la persona no logra controlar bien sus impulsos a pesar de que lo desee.

Algunos de ellos, fuera de estos arrebatos, son personas correctas, amables, incluso cariñosas y pacíficas.

Las relaciones sociales también pueden verse gravemente afectadas así como el ambiente de la casa.

Hay tipos de personalidad en las que son frecuentes los comportamientos violentos.

Los antisociales pueden ser impulsivos y agresivos, a veces verdaderamente crueles e indiferentes al dolor que causan. Fríos distantes insensibles. En algunos casos puede hablarse de auténtico sadismo. Disfrutan produciendo sufrimiento y humillaciones.

Las personalidades histriónicas también pueden reaccionar agresivamente a una frustración generalmente de carácter afectivo.

Otro tipo de personalidad en el que se asocian agresividad y dependencia es la personalidad **pasivo agresivo**. **Se caracteriza por una actitud pasiva sobre todo hacia las obligaciones esenciales que toda persona tiene que cumplir en la vida. El término agresivo hace referencia a la agresividad que se despierta en estas personas cuando se les insiste en que cumplan con sus obligaciones.**

Otro tipo de personalidad en la que la agresividad puede manifestarse de manera violenta es la personalidad **límite o borderline.**

Se trata de un trastorno que junto con la impulsividad y agresividad se caracteriza también por su gran inestabilidad emocional. Su comportamiento es imprevisible.

Su comportamiento con la pareja puede resultar aparentemente contradictorio. Alternan los sentimientos de amor- dependencia con los de odio-agresividad.

Hay que hacerles ver que necesitan cambiar determinados comportamientos para lograr verdaderamente lo que desean y evitar conflictos. Si se sabe reaccionar sistemáticamente con serenidad, racionalidad y firmeza ante sus episodios de impulsividad agresividad y pérdida del autocontrol emocional, éstos pueden irse controlando hasta disminuir su frecuencia, aunque no es una tarea fácil.

**12. Inmaduros para el amor**

Hay personas que aún están inmaduras, que no están suficientemente preparadas para un amor adulto maduro.

La personalidad inmadura se caracteriza fundamentalmente por el infantilismo porque su edad psicológica es inferior a su edad cronológica. En ellos están presentes abundantes rasgos y mecanismos psicológicos propios de la infancia. **No han alcanzado un buen nivel de autonomía e independencia personales.** **Una actitud excesivamente protectora por parte de los padres dificulta la normal maduración de la personalidad.** Cuando ese hijo llega a la edad adulta no se ha ido preparando para decidir y resolver por sí mismo las situaciones que se presentan. Se ha creado una personalidad dependiente.

**Como aún no han llegado a elaborar un sistema de criterios éticos y valores personales firmes y estables, cambian de opinión y de proyectos con facilidad, tienden a comportamientos irresponsables y caprichosos.**

Al contrario de lo que le sucede a las personas maduras, no saben aceptar a los demás en su globalidad y establecer relación con ellos relaciones afectivas profundas sanas y sinceras.

Tal como les sucede a la mayor parte de los adolescentes tienden a idealizar excesivamente la realidad la vida en general, a otras personas y así mismos.

**Les resulta difícil plantearse objetivos vitales de cierta envergadura. Bien por falta de iniciativa y capacidad de esfuerzo o bien por falta de realismo en las posibilidades de lograrlo debido al excesivo optimismo que acompaña a la idealización.**

Esta idealización incluye también el amor. Se idealiza el amor en sí mismo y al amante que deberá ajustarse después al modelo idealizado. **Su pareja puede ayudarles a enfocar la vida con realismo,** procurar que la relación de pareja no caiga en la rutina en la monotonía. Si esto es bueno para cualquier relación amorosa es aún más imprescindible cuando una de las personas es inmadura.

**13. Sexualmente raros**

En la relación de pareja la sexualidad juega un papel importante. Es una expresión del amor en el que se desarrollan complicidad, intercambio afectivo tanto a nivel físico como mental. Esto contribuye a sostener y aumentar el amor, que a su vez estimula la sexualidad cerrándose un favorable círculo vicioso.

Cuando existe algún conflicto en la sexualidad de la pareja se puede producir el efecto contrario.

La compenetración y la adaptación de uno hacia el otro puede verse dificultada cuando uno de los dos tiene una sexualidad con características que se alejan de la normalidad.

A veces es la discrepancia en cuanto a actividad sexual. Cuando esta diferencia es importante puede deberse tanto a la **hipersexualidad** de uno como a una **disminución anómala del deseo** sexual en el otro.

A veces existe una **anhedonia sexual** es decir una d**ificultad para experimentar verdadero placer en las relaciones sexuales, en las que solamente se produce una cierta satisfación física pero que se valoran como de mala calidad subjetiva por resultar poco interesantes, frías, desprovistas de suficiente afectividad.** La calidad de la relación de pareja especialmente en sus aspectos más afectivos fuera del ámbito sexual puede facilitar este problema.

El trastorno hipoactivo del deseo sexual también puede estar causado por gran número de enfermedades y factores físicos, por la ingesta de medicamentos, por el uso de drogas, por trastornos psicopatológicos.

La hipersexualidad es el trastorno que se caracteriza por un excesivo y constante deseo y preocupación por mantener relaciones sexuales.

El problema es más complicado cuando alguno de los miembros de la pareja tiene un trastorno de inclinación sexual o **parafilia.**

Esto es la presencia de repetidas e intensas fantasías sexuales de tipo excitatorio de impulsos o comportamientos sexuales que, por lo general, engloban objetos no humanos, el sufrimiento o la humillación de uno mismo o de la pareja

**Para algunos, las fantasías de tipo parafílico son obligatorias para obtener excitación y se tienen que incluir siempre en la actividad sexual. Para otros, las preferencias de tipo parafílico se presentan sólo episódicamente.**

Si la pareja hace de sus deseos la forma en que se va a desarrollar la relación sexual puede provocar que se sienta desplazado, excluído por el objeto o tema nuclear de la inclinación sexual con lo que **se establece una sexualidad discordante que no une.** También se pueden llegar a producir situaciones por las que se puede ver obligado a participar en actos que le repugnan o incluso sufrir violencia sexual en sentido físico o psíquico.

El **fetichismo** consiste en la utilización de objetos no vivos para conseguir la estación sexual de forma que este es el modo preferido único a través del cual se logra.

Otras parafilias son la **pedofilia**, donde los niños causa el deseo sexual, el **exhibicionismo**, donde se exponen los genitales a personas que no lo esperan, el **vouyerismo**, qué consiste en observar a personas que están desnudas o practicando una relación sexual sin que lo sepan, el **frotteurismo**, qué consiste en rozarse contra la voluntad de otra persona, **escatología telefónica**, a través de llamadas en las que cuenta y proponen obscenidades a un interlocutor desconocido, **masoquismo** sexual, que es sentirse humillado o ser sometido a sufrimiento físico, **uréterismo**, siendo orinado, **coprofilia**, siendo defecado, **coprofagia** , obligado a comer los excremento, **clismafilia**, forzado a recibir un enema, **mesofilia** donde la relación sexual tiene que suceder con personas que estén sucias, **necrofilia**, la relación sexual se establece con personas que han muerto poco antes, **gerontofilia**, cuando la excitación se logra con un anciano, **zoofilia** con animales.

**14. Amores posibles y amores imposibles**

Una misma persona no quiere igual cada vez. Los mismos cambios que una persona va experimentando a lo largo de toda la vida y la experiencia amorosa que implica cada nueva relación afectiva hacen que también vaya modificándose su modo de querer. Esto va a verse también influido por la actitud y forma de ser de la persona a la que se quiere. Además, el desarrollo de la relación puede tomar diversos caminos estando sujeto a la influencia de multitud de circunstancias personales y externas. Todos estos factores hacen que el amor sea un fenómeno complejo y que tenga algo mucho de imprevisible.

No obstante, existen señales que indican que una relación amorosa durará poco, que está abocada al fracaso. A veces son los propios miembros de la pareja los que parecen no darse cuenta. La paridad de dificultades que puede encontrarse una relación amorosa en su camino es muy amplia. En algunos casos son aspectos puramente circunstanciales. Dentro de todo este amplio abanico de factores las formas de ser, tal como se ha ido poniendo en todas las páginas anteriores, que suponen un mayor grado de dificultad para el amor, especialmente para aquellas personas que tienen menor afinidad o tolerancia hacia esas peculiaridades personales.

**Los trastornos de la personalidad son formas de ser anómalas** que suelen explicar dificultades mayores. **Lo mismo sucede con los trastornos psiquiátricos de mayor entidad cuya repercusión sobre el 'amor no ha sido analizada en estas páginas.** Estos exigen un mayor esfuerzo de adaptación por lo que **en muchos casos constituyen un obstáculo más para las relaciones afectivas y pueden ser una de las cosas importantes de la posterior ruptura de la relación**. **Cuando una relación se inicia es porque una buena parte de lo que se ve en el otro resulta suficientemente atractiva pero al ir descubriéndole mayor profundidad pueden ir apareciendo otras características que vayan provocando alejamiento y rechazo.**

El intento por lograr la mutua adaptación puede tener éxito en muchos casos, pero en otros supone un esfuerzo y una tensión demasiado altos que hace que uno de los dos o ambos decidan que aquello no merece la pena. **Algunos amores son prácticamente imposibles aunque exista la mejor voluntad por parte de ambos.**

En muchos casos esta buena voluntad no se acompaña de una suficiente agudeza psicológica que permita encontrar el camino por donde la relación puede seguir adelante. No basta con querer al otro sino que también es necesario saberle querer.

La obsesión de muchas parejas por mantenerse en sus respectivas posturas es lo que hace que fracase. **Quien crea que una vez que se encuentra a una persona a la que se quiere, siendo ese amor correspondido, ya sólo resta dejarse llevar por el amor, se engaña.**

**El amor exige una cierta dosis de esfuerzo personal para crecer y desarrollarse.**

La ventaja que tiene el amor radica en que al querer al otro puede resultar más fácil procurar complacerle o perdonarle.

Sin embargo, debido a la implicación personal que el amor supone al formar en cierto modo parte de uno mismo, hace que las heridas sufridas puedan tener una profundidad mayor.

**Se perdona al otro porque se han comprendido previamente las propias limitaciones, fallos debilidades y defectos y se han aceptado con la voluntad de procurar corregirlos.**

Se ha comprendido que todo ser humano tiene inevitablemente estas imperfecciones. Nadie es ideal ni se comporta siempre de un modo perfecto.

Cuando se ha aprendido en uno mismo a aceptar y querer lo imperfecto, no las deficiencias en sí mismas, sino a la persona a pesar de su imperfección, es cuando verdaderamente se ha aprendido a querer y cuando se puede querer al otro.

Por eso se dice que no puede amar a otro el que asimismo no se ama.

El amor auténtico implica querer al otro con sus defectos. Si sólo se llama una parte de él es un amor posesivo basado más en la admiración y en el orgullo de poseer que en el amor.

El amor auténtico ama al todo. Conoce que ese todo tiene parcelas más valiosas que otras puede producir alegría que el ser amado mejore en estas pero eso no quiere decir que por este motivo se le vaya a querer más.

Los defectos del otro desde esta perspectiva pueden inducir más que al odio a la compasión, no porque dé lástima, por unos defectos que nos son ajenos sino por la conmiseración de sentir en el otro las mismas miserias aunque tengan matices diferentes. Al perdonar al otro nos perdonamos a nosotros mismos. Al continuar amando al otro nos podemos continuar amando a nosotros mismos.

Sembrar verdadero amor es siempre recogerlo aunque en el peor de los casos solamente sea en forma de autoestima.

Si se quiere así ningún amor es imposible

**“El secreto para superar el abuso verbal”**

**de Albert Ellis & Marcia Grad**

**2002**

**( Albert Ellis, psicoterapeuta cognitivo estadounidense, considerado como el creador de las terapias cognitivo-conductuales. Murió en 2007)**

**(Marcia Grad, autora de “la princesa que creía en los cuentos de hadas”, educadora californiana de la terapia cognitivo-conductual)**



**1. ¿Por qué es abusiva tu pareja?**

**Aunque muchos factores pueden contribuir a que las personas se conviertan en abusivas, existen dos que normalmente son la razón fundamental de las demás:**

* **Que tengan tendencias biológicas innatas para comportarse como lo hacen**
* **Porque poseen una profunda reserva de fuertes sentimientos negativos dolorosos como la vergüenza, el dolor, el miedo o la ira, provocados por experiencias de la infancia y necesidades infantiles no satisfechas.**

**Algo crucial es darse cuenta de que, aunque el detonador de los estallidos de tu pareja abusiva puede parecer externo, realmente es interno. Utiliza lo que dices o haces como excusa para descargar su ira acumulada.**

Cuando está preparado para descargarse, no importa si estás haciendo o diciendo algo censurable, encontrará algo para abusar de ti de todas maneras.

Puesto que nadie es perfecto **tu pareja tendrá de manera ocasional razones para enfadarse contigo, pero incluso entonces, cuando se exite y se comporte de manera hiriente, no lo estará haciendo a causa de tus errores, insuficiencias, personalidad, apariencia, opiniones, reacciones o cualquier otra cosa. La fuente continua de combustible para su conducta abusadora es su reserva de antiguo dolor**. Esto explica porque sus reacciones son tan impredecibles e irracionales.

El abusador utiliza al resto de personas como objetos para sentirse mejor y se encuentra tan embebido en sí mismo que piensa que sus preocupaciones son lo único que importa.

Necesidades no satisfechas, una baja opinión de sí mismo y su gigantesca reserva de dolor antiguo hacen que tu pareja muestre una baja tolerancia a la frustración, lo que significa que se exalta con facilidad ante nuevos estreses, presiones o problemas en su vida.

**El abusador consigue una relajación inmediata de la tensión y una subida momentánea cuando experimenta el control y el poder que desea.**

Aunque puede no ser consciente de ello, **el objetivo de tu pareja es confundirte** y debilitarte, **haciéndote más manejable.**

Para esta finalidad **inicia una socavación de tu percepción sobre ti misma,** así como **de tu respeto**, **tu sensación de valía,** **tu amor propio**, **tu autoconfianza, tu sensación de bienestar, tus percepciones, equilibrio emocional y psicológico, habilidad para hacer frente a las cosas y una multitud de otros elementos básicos para la estabilidad mental.**

**Es un proceso sutil y constante que quizá no te hayas percatado de que ha estado teniendo lugar.**

**Y si fuiste tratada con desconsideración de pequeña o creciste viendo como uno de tus padres dominaba y controlaba al otro, la conducta de tu pareja te parecerá incluso familiar.**

Sin embargo, todo esto no es una excusa para consentir esta conducta porque otros experimentan la misma tendencia y, sin embargo, no actúan de esa manera, porque muchos de nosotros hemos tenido pasados dolorosos y familias de origen que nos enseñaron conductas insanas y, sin embargo, no abusamos de los demás.

**2. ¿Qué opciones tiene tu pareja?**

En la edad adulta es cuando la mayoría de nosotros asumimos la responsabilidad de nuestras acciones, a pesar de lo que podamos ser propensos a hacer de forma innata y de lo que nos haya sucedido en nuestra infancia.

He aquí **lo que tu pareja puede hacer:**

* Puede optar por **ignorar o negar los problemas que su conducta crea** en su vida y en las vidas de aquellos a los que se supone que ama **y continuar con el abuso**
* Puede optar por **reconocer que su conducta es un problema pero culpar a su herencia, su pasado, sus padres, la sociedad, el estrés, o a ti,** y **creer que su conducta es inevitable e imposible de cambiar.**
* Puede optar por **excusarse de manera repetida e insistir** una y otra vez **que está mejorando, cuando se está volviendo peor.**
* O puede optar por **aceptar la responsabilidad de la destrucción que ha estado causando, buscar ayuda profesional voluntariamente porque quiera acabar con el abuso, y comprometerse con determinación hasta que haya superado los problemas que está causando su conducta abusiva, y ya no volver a abusar.**

Se trata de una elección.  **La culpa de la conducta abusiva es de él y solamente de él. Él elige abusar, igual que tú eliges quedarte y ser abusada.**

**No eres responsable ni de que tu pareja esté siendo abusiva, ni de las razones por las que se volvió abusiva. Y no eres responsable de que te eligiera a ti para abusar.**

**De lo que eres responsable es de que optes por permitirte a ti misma ser el recipiente de su abuso** y de que consientas que su abuso te afecte de una manera tan profunda como lo hace.

**No te engañes pensando que no puede evitar conducirse de manera abusiva.** Puede, si elige hacerlo. **No abusa de su jefe,** ¿verdad? Probablemente **elige no abusar de mucha otra gente fuera del hogar**. De hecho, **los que abusan de su pareja, normalmente lo hacen de puertas para adentro y el resto de la gente los percibe como " encantadores atractivos afectuosos simpáticos y personas agradables”.**

Aunque no seas una persona perfecta, **en una relación saludable y no abusiva, tus debilidades, inseguridades, incapacidades, idiosincrasias y vulnerabilidades no serían utilizadas para atacarte** una vez de que te des cuenta de que tu pareja no es una pobre víctima de su herencia biológica, su pasado, o de circunstancias más allá de su control, no caerás en la trampa de sentir pena por él o de intentar ayudarle a ponerse bien. Sabrás que la única manera de que cambie será eligiendo cambiarse a sí mismo.

Este es el primer gran paso hacia la liberación

**3. ¿Y por qué tú?**

Hay **dos razones básicas**:

1. **Por qué elegiste estar con él**. Puedes decir que no supiste que tu compañero era así hasta que estuviste realmente comprometida. O quizá viste algunos signos pero pensaste que no eran importantes. O quizá te atrajeron su encantadora o masculina personalidad de “asumo el mando”. O quizás lo elegiste porque él te eligió. El caso es que **le introdujiste en tu vida.**
2. La segunda razón es **porque puede. Porque continúas ahí**. Porque él cree que tienes demasiado invertido en la relación como para dejarla. Porque **conoce tus debilidades, inseguridades, y torpes necesidades que te mantienen encerrada en ella.** Porque eres adicta a sus vaivenes conductuales hacia delante y hacia atrás entre el amor y la ira. **Porque le permites degradarte.**

**Puede que estés actuando con debilidad e ineficacia** en tu relación incluso si eres una mujer fuerte, competente, asertiva e independiente en otras áreas de tu vida. Lo mismo puede suceder si eres hombre. Porque es en las relaciones amorosas dónde nos volvemos verdaderamente vulnerables y nuestras debilidades, inseguridades e indefensiones pueden con nosotros.

**4. Parece amor, pero, ¿lo es?**

**El verdadero amor significa libertad y crecimiento en lugar de posesión y limitaciones. Significa paz en lugar de confusión y seguridad en lugar de temor.** Significa **comprensión, lealtad, aliento, compromiso, unión y respeto.**

Una persona puede estar enfadada por algo que otra persona dice o hace sin menospreciar o maltratar a la persona que lo hizo o dijo. El amor verdadero significa avenirse a discrepar como amigos o compañeros en lugar de cómo hacer serios o competidores porque el verdadero amor no trata de luchar o vencer. **Y nunca es degradante, nunca es cruel, nunca es agresivo, nunca es violento**. **Hace de un hogar un castillo, nunca una prisión.**

**Los sentimientos son señales que quieren alertarte de que algo está o no está funcionando en tu beneficio.**

**Si te encuentras en una relación abusiva es porque** tu pareja no está interesada en arreglar los dolorosos malentendidos. **No está interesado en discutir el problema**. No está interesado en escuchar cómo te está yendo o en entender cómo te sientes.

**Es tu oponente** en un tira y afloja mental continuo: un hecho que niega inexorablemente. No puedes fiarte ni de su conducta hacia ti ni de las cosas que te dice. **Está interesado en aumentar su control sobre ti** **y utilizará casi cualquier medio a su alcance para establecer y mantener ese control,** ya se de cuenta o no de lo que está haciendo.

**Hace cualquier cosa para volverse más fuerte y debilitarte a ti, para conseguir más control y que tú tengas menos. Su conducta es alimentada por la ira, no por el amor.**

Si crees que no puedes vivir sin él tu relación está basada en la necesidad, no en el amor. Y si tu pareja está utilizando cualquier medio posible para retenerte, simplemente tiene miedo de vivir sin ti y eso, tampoco es amor.

**5. El abuso es una llamada de alerta para tu vida**

**El abuso es una llamada para que despiertes a tu propio respeto, tu dignidad y tu poder personal.** Es una motivación **para buscar la claridad y la paz y una oportunidad para crecer y florecer como persona, para averiguar quién eres y qué sentido tiene la vida, y qué es el verdadero amor.**

**Tienes que averiguar por qué te atrajo un hombre abusivo**, **porque reaccionas ante el abuso como lo haces,** qué viejas heridas te han mantenido enganchada a él y al dolor y el sufrimiento.

Enfrentarse a la verdad sobre tu relación y sobre ti misma requiere valor.

**6. Este es el secreto.**

1. No tienes que sentirte gravemente herida, no importa de qué se trate. No tienes que culparte a ti misma o sentirte culpable por el abuso que estás recibiendo. No importa si las cosas negativas que tú abusador dice de ti son verdaderas, falsas, o se hallan en un punto intermedio. No tienes que sentirte herida.
2. **Tienes el poder de evitar que tu compañero abusivo te convierta en una criatura servil, confundida, temerosa, que en ocasiones duda de su propia cordura.**
3. Puedes salir de la confusión emocional, tanto si tu abusiva pareja cambia como si no
4. Tienes control sobre tu sufrimiento y puedes detenerlo
5. Puedes tener control sobre tu propia paz mental y tu felicidad y puedes elegir tenerlas.

**7. Verdad básica 1**

***Tú y sólo tú creas tus sentimientos***

**Tu abusador consigue sentirse “más que” intentando hacerte sentir " menos que", y utiliza su gran reserva de trucos para abusar o para controlarte. Es un misógino, un controlador, inseguro e inmaduro que siente rabia interna.** Muy pocos abusadores cambian, no importa lo que digan o hagan sus parejas.

Pero tú puedes hacer algo para detener el dolor sin tener que contar con tu abusador para que lo pare por ti.

Por increíble que suene, las devastadoras emociones que atribuyes hacer verbalmente abusadas son de tu cosecha propia. Tú eres la que te haces sentir cada emoción que experimentas. Tú puedes parar el dolor.

Igual que la base de los sentimientos y conductas de tu compañero abusador está asentada en su pasado, **la base de tus sentimientos y conducta está en tu pasado, incluyendo el abuso de ti misma.**

**Poco a poco, sin darte cuenta, hiciste tuyos los criterios de tus padres o de otros cuidadores. Las exigencias que un día te hicieron, aprendiste a ponértelas a ti misma.**

Tu maltrato puede que haya sido descarado, o tan sutil que todavía tengas dificultades para reconocerlo. Puede que haya sido intenso o leve. A pesar de todo, ya seas consciente o no, **es probable que tengas un montón de práctica en dudar de ti misma, en sentirte mal contigo misma y en luchar para conseguir el amor y la aceptación que crees que necesitas. Y estás acostumbrada a intentar obtenerlos de las personas que no pueden o no te los darán, o que te los ofrecen de manera esporádica y con condiciones, alternando el amor y el dolor.**

**Y aquí estás de nuevo, de adulta, sintiéndote confundida, ansiosa, enfadada, insegura de ti misma y no lo suficientemente buena para ser amada.**

**Cuanto menor fue el amor y la aceptación que recibiste de niña, más probable es que pienses que los necesitas ahora.**

La profundidad de tu necesidad te hace vulnerable a adentrarte en una relación hiriente y a permanecer en ella.

Pero tu pasado te pudo afectar de una manera diferente de la que lo hizo. Lo que experimentas te fue, en parte, el resultado de la visión que adoptaste de las cosas que te sucedían.

**8. Verdad básica 2**

***Tu perspectiva de una persona, una situación o un acontecimiento, determina tu realidad sobre ellos.***

Suponte que estás en un ascensor y le pides al hombre que se encuentra delante de ti que, por favor, se aparte para dejarte pasar, pero que él te ignora. ¿no te irritaría?

Pero si te dieras cuenta de que es sordo y no ha oído tu petición ¿no cambiaría por completo tus sentimientos? ¿no te sentirías, de repente, comprensiva y empática?

Porque tu perspectiva o interpretación del incidente cambio y, por lo tanto, lo mismo hicieron las cosas que te decías a ti misma sobre él.

**9. Verdad básica 3**

**Las personas, las situaciones y los acontecimientos no te perturban. Es tu interpretación de los mismos y lo que te dices de ellos lo que te hace sentirte perturbada.**

Las cosas que te dices son las que crean tus emociones e influyen en tu conducta. Sientes de la manera que piensas y actúas de la manera en que sientes.

Tus pensamientos, emociones y conducta están integrados y son interdependientes.

Por lo tanto, si cambias tu interpretación, tus sentimientos cambiarán, y cuando cambien tus sentimientos, tu conducta también cambiará. El pensamiento produce sentimientos.

**10. Verdad básica 4**

***El pensamiento produce sentimientos, los cuales generan una conducta***

Tu pensamiento se basa en las creencias y las actitudes que posees. Tus creencias y actitudes generalmente provienen de tus experiencias infantiles. Pero tus experiencias infantiles fueron teñidas por tus tendencias innatas a interpretarlas de una manera en particular y por pensar de una forma en particular.

**11. Verdad básica 5**

***La perspectiva de ti misma, de los demás, y de todas las cosas que te ocurren se filtra a través de la pantalla de tus creencias***

Muchas de las creencias que adoptas te en la infancia te sirven todavía como base de tus decisiones, elecciones, percepciones, reacciones, sentimientos y tu conducta algunas de estas creencias son las responsables de introducirte y mantenerte en una relación abusiva. Son las responsables de que continues y te conformes con las migajas. Son las responsables de tus continuas inseguridades, dudas sobre ti misma y corriendo a las necesidades de amor y aprobación que te sabotean las relaciones y tu vida.

Estas creencias son las culpables de que continues sintiéndote atrapada y herida tanto si continúas como si abandonas tu relación abusiva, y a pesar de tu recién adquirido conocimiento y de tus mayores esfuerzos para mejorar las cosas. El camino para salir de tu dolor es cambiar estas creencias nucleares que son la base de tus sentimientos y de tu conducta. algunas creencias son provechosas, mientras que algunas son destructivas. te programaste a ti misma y puedes reprogramarte.

**EL SECRETO ES LA TREC: TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL**

El Trec es el método más rápido, más efectivo y más duradero que se ha desarrollado nunca, para poner al día tu programación mental. La Trec se ha convertido en una de las dos formas de terapia más populares del mundo. La otra es la Terapia Cognitiva Conductual. Las dos son métodos breves, profundos, intensos, duraderos y comprobados que ayudan a las personas a revelar y cambiar las ideas básicas que se hallan debajo de sus sentimientos perturbadores y de sus conductas no deseadas.

Se trata de llegar a la raíz del problema, a las creencias antiguas, desfasadas, e irracionalmente insanas que la gente posee y que hacen que se vean a sí mismas y al mundo que las rodea de maneras que les provocan dolor.

Estas creencias son reveladas, cuestionadas y reemplazadas por creencias nuevas y saludables que reducen los sentimientos perturbadores negativos

Se trata de un sistema de terapia que separa las emociones negativas saludables, de las emociones negativas insanas, y te muestra cómo crear las emociones saludables, y minimizar las insanas. cuando averiguó que sus antiguas creencias irracionales todavía estaban agitando en su mente y que se habían unido a sus nuevas y racionales creencias y pensamientos y que todas estaban hablando a la vez entendió porque se había sentido tan perturbada

Ana estaba harta de sentirse desgraciada cada vez que su esposo la criticaba. Se dio cuenta de que cuando él la criticaba se sentía igual que la niñita vulnerable que había sido años atrás cuando su madre y su padre la criticaban y ella había creído cada palabra.

Empezó a ser consciente de que cuando él abusaba de ella, de su propia boca adulta salía la misma voz de niñita que había empleado tiempo atrás. Reaccionaba igual que cuando sus padres se enfadan con ella mucho tiempo atrás porque no creían que fuera lo suficientemente buena. De esa manera cada vez que su esposo abusaba de ella, no era él solo el que estaba abusando, sino que con él estaban su madre y su padre. En total eran 4 personas porque ella misma también estaba incluida!

A. Tu compañero abusador te critica

B. Lo que te dices a ti misma sobre que tu pareja te critique:

" no es justo"

" es horrible que sea así conmigo"

" no debería tratarme así"

" hay algo de verdad en lo que dice"

" debo merecer mí esas críticas"

" soy estúpida e inútil"

C. Te defiendes, sientes ira, dolor, vergüenza, culpa

Puedes tener un descenso del 10 al 25 por ciento en tu angustia emocional recordándote con frecuencia este proceso del A B C.

Lo primero que tienes que hacer es ser consciente completamente de ese proceso mental.

Lo segundo es que necesitas utilizar las técnicas del A B C para volverte consciente del pensamiento irracional y detenerlo. Para identificar tus creencias irracionales negativas y transformarlas en unas racionales y constructivas.

Hay que utilizar la habilidad de pensar y razonar.

**12. Verdad básica 6**

***Mantienes vivos los sentimientos dolorosos al repetirte los pensamientos perturbadores una y otra vez***

Los sentimientos no pueden sobrevivir sin ser alimentados continuamente por los pensamientos.

Cuando dejes de tener pensamientos perturbadores y los reemplaces por otros menos perturbadores, te sentirás mejor.

**13. Verdad básica 7**

***Puedes cambiar tus sentimientos y tu conducta si cambias las creencias y los pensamientos que los crean.***

Utilizando las técnicas de la terapia.

**14. La diferencia entre las emociones negativas sanas y las insanas**

La mayoría de las parejas abusadas escogen de manera inconsciente sentir emociones negativas insanas como la angustia, la ansiedad, la depresión, la rabia y la autocompasión.

Las emociones negativas sanas como la aflicción, el pesar, la decepción, la frustración y el enojo, son elecciones mejores porque te permiten permanecer en calma y pensar con más claridad.

Hacen que sea más fácil enfrentarte a las cosas malas que te suceden, cambiar o mejorar las que puedes y hacer frente al resto con la mínima cantidad posible de sentimientos perturbadores.

Existe un estado negativo saludable en el que puedes elegir con sensatez entre, continuar y aguantar a tu pareja, marcharte o ponerlo de patitas en la calle..

La aflicción, la decepción y la frustración son saludables porque son adecuadas, sirven para alertarte de un posible peligro y te impulsan para que entres en acción para protegerte.

No te inmovilizan cómo lo hacen las emociones insanas.

* Emociones **NEGATIVAS INSANAS:**

“ mi pareja debe detener por completo su abuso verbal”

“ no tienes derecho a hacerme esto. Es cruel e injusto”.

“Soy una estúpida por haberme metido en estas situaciones horribles”

**CONSECUENCIAS**:angustia, ansiedad, depresión, ira, odio a uno mismo y autocompasión

* Emociones **NEGATIVAS SANAS:**

“ me desagrada que se me trate de este modo y desearía que parase"

" es injusto pero muchas cosas de la vida lo son"

" sería mucho más feliz si fuese más agradable conmigo"

" hubiera sido mucho mejor que no me hubiese metido en esta situación pero todos cometemos errores"

**CONSECUENCIAS**: frustración, fuerte decepción y tristeza.

Cuando haces una exigencia te estás encerrando. Cuando haces una preferencia no te aprisionas.

Con una exigencia quieres lo que sea que quieras de la manera que lo quieres y no hay peros que valgan. Con una preferencia quieres lo que sea que quieras pero reconoces lo que es y te dejas espacio para trabajar por ello

Las obligaciones, las exigencias y las afirmaciones categóricas son insanas e irracionales:

- Insisten en que tu pareja y el mundo sean diferentes de lo que son.

- animan a que tú abusador se enfade más contigo y se vuelva más abusivo.

- excitan las emociones fuertes que te impiden pensar.

- te descargan las entrañas y mina en tu alegría por la vida.

**15. Tu nueva filosofía**

* Mi pareja va a seguir actuando por norma general como él desea y no de la manera que deseo yo.
* No necesito lo que deseo, especialmente la aprobación verbal de mi pareja aunque lo prefiera
* Él no puede hacer que me duela, solo yo puedo
* Me niego rotundamente a alterar me a mí misma por esto ni un segundo más
* Yo estoy bien. Él no está bien.
* No me voy a creer lo que me estás diciendo
* Mi jefa soy yo y decido como soy
* Es mezquino y me apartó de su camino.
* Me desagrada profundamente el abuso de mi pareja y estoy determinada a utilizar cualquier medio saludable que pueda para intentar detenerlo y para limitar mi exposición a él y la de mis hijos
* En cualquier momento en que su conducta mi alcance mi recordaré a mí misma que he elegido no causar mi dolor por ello
* Está equivocado pero como ser humano tiene el derecho de equivocarse. En cualquier caso puedo llevar una vida feliz aunque sería mucho más feliz si dejase de ser abusivo.
* He intentado todo lo que he podido para mejorar mi situación y nada ha funcionado. También he hecho todo lo que he podido para sentirme mejor pero no es suficiente. no quiero que cada día sea un esfuerzo. Tengo el resto de mi vida para vivir y no me conformo con las migajas.
* Quiero un amor que no y hiera.
* Aunque abandonar y comenzar una nueva vida es difícil mi recordaré que estoy dispuesta a atravesar la incomodidad temporal.
* Volveré a encontrar el amor y mientras tanto me amaré a mí misma y llenaré mis días con las personas que son solícitas y que comparten

Tu valía como persona depende de ti y no del amor de otras personas y menor de tus crueles compañías. No necesitas la aprobación de los demás para sentirte valorada.

Si abandonas te perderás más el cuento de hadas que una realidad. aferrarse a una pareja abusiva es estar viviendo una ilusión

Si piensas que tu pareja es la única persona en el mundo que puedes amar y con la que puedes disfrutar sexualmente estás enganchada a una presunción y no a un hecho y la convertirás en realidad hasta que la abandones.

Que estés sola no significa que tengas que permanecer sin amor, sin compañía o sin sexo.

**De “*Defectos fatídicos: manejar las relaciones destructivas con personas con trastornos de la personalidad y del carácter”* de Stuart C. Yudofsky 2006**

**1. Comprenderse a sí mismo es lo primero**

Para escapar, evitar y sobrevivir a personas destructivas, antes de nada usted debe comprender cómo y porqué usted se ha visto envuelto con este tipo de personas.

No desperdicie demasiado tiempo y energía en intentar cambiar a la otra persona si ésta se me niega a reconocer o no desea cambiar el comportamiento defectuoso. Ya le resultará bastante difícil cambiar usted aunque eso es satisfacer todos los compromisos importantes precisa de relaciones previsibles y de confianza absolutamente viable.

**2. Por qué la confianza es tan importante en una relación**

Satisfacer todos los compromisos importantes precisa de relaciones previsibles y de confianza.

El éxito de nuestras decisiones y la calidad de nuestro futuro radica en nuestra capacidad para evaluar de manera adecuada el carácter de las otras personas implicadas en nuestra vida y actuar en consecuencia.

**3. Preguntas que hacerse cuando las relaciones fracasan**

Todos podemos ser traicionados, abandonados o sufrir abusos por parte de nuestras parejas; maltratados por nuestros jefes o estafados en asuntos de negocios por nuestros mejores amigos, o ser engañados y heridos por personas en las que hemos confiado, cómo nuestros médicos, abogados, sacerdotes, asesores financieros, profesores, asistentas domésticas e incluso padres, hermanos o hijos.

Las preguntas que debe hacerse cuando usted piense que mantiene una relación con una persona que tiene un defecto de la personalidad o del carácter son:

1. ¿ hay algo muy malo en el carácter o personalidad de esa persona?

2. ¿Se puede corregir el problema de esa persona?

3. ¿Es tan peligroso y destructivo el problema de esa persona que yo debería dar por terminada nuestra relación?

4. ¿ me puedo imaginar una forma sana y segura de acabar o escapar de esta relación?

5. ¿ se puede prever este problema y me amarga desilusión con la relación?

6. ¿ puedo evitar la recurrencia de una relación igual de destructiva en el futuro?

Las preguntas que debe hacerse después de saber que se está relacionando con una persona con un defecto de la personalidad o del carácter son:

1. ¿ porque me he relacionado con esta persona desde el principio?

2. ¿ porque respondo o respondía de manera tan intensa a esta persona?

3. ¿ porque, a pesar del dolor y el coste personal, no intente romper antes?

4. ¿ después de ser engañado y herido tan profundamente, ¿cómo podré volver a confiar en alguien?

5. ¿Me puede ir bien la ayuda de un profesional de la salud mental para responder a estas preguntas?

**4. Primero mirar hacia dentro**

Lo primero, hay que aprender a evaluar las personalidades y caracteres de otras personas, los puntos fuertes que permiten que las relaciones funcionen y los defectos que auguran y garantizan los fracasos.

Es una ingenuidad y una insensatez pensar que el mundo está poblado en su totalidad por personas amables, con buenas intenciones, honestas y justas. También es peligroso vivir como si el mundo fuera tan bueno.

Comprender la propia psicología y la de las personas importantes para nosotros no es una tarea fácil.

**5. Escala de defectos fatídicos**

Hay que responder " Si" o "no"

1. ¿ confío en esta persona?

2. ¿Consigue esta persona cumplir con los compromisos importantes?

3. ¿ me siento mejor conmigo mismo a consecuencia de esta relación?

4. ¿ tiene en cuenta esta persona mis necesidades de igual manera que las suyas?

5. ¿ se muestra sensible conmigo o me apoya?

6. Esa persona se comunica conmigo de manera honesta en temas importantes que afectan a nuestra relación?

7. ¿ es esta persona honesta con los demás y digno de confianza en sus relaciones?

8. ¿ me siento o si se puede aplicar se sienten mis hijos físicamente seguros con esta persona?

9. ¿ respeta esta persona las normas y obedece las leyes?

10. ¿Las personas a las que quiero y en las que más confío piensan que esta persona es buena para mí?

**6. 9 principios para tratar con personas con defectos fatídicos**

**1. Principio 1**

A pesar de que las relaciones con personas con trastornos de la personalidad y el carácter son complicadas, frustrantes y, algunas veces, destructivas y peligrosas, las personas con estos trastornos deben ser tratadas con respeto, amabilidad y compasión.

Las personas nunca deben ser reducidas a las enfermedades que padecen. La persona es mucho más que su enfermedad. El estigma, la infravaloración y el prejuicio intensifican el grado.

de incomprensión y la desconfianza a la vez que obstaculizan las oportunidades de resolución y reparación. Menospreciar a personas con trastornos de la personalidad incrementa sus niveles de ira y la sensación de enajenación y, por tanto, intensifica que se centren en el castigo y la venganza.

**2. Principio 2**

Ser realista con las implicaciones destructivas de sus comportamientos, establecer y mantener límites seguros y éticos con estas personas y tomar medidas justas cuando tus límites son violados no constituyen comportamientos desagradables, insensibles ni vengativos.

Te estás protegiendo y estás ayudando a la persona con defectos de la personalidad al no permitir que se aproveche ni abuse de ti. Forzosamente aparecerán confusión y resentimiento si permites que abusen de tu confianza o accedes a dar un trato especial a las personas con estos trastornos.

**3. Principio 3**

Los trastornos de la personalidad y del carácter con frecuencia son el origen de problemas graves y duraderos de relación.

Estos problemas provocan relaciones profundamente disfuncionales. El conocer estos trastornos, sus características, otorga a la persona la posibilidad de evaluar todo lo que implica mantener una relación problemática.

**4. Principio 4**

Las personas con trastornos de la personalidad y del carácter también pueden poseer muchas cualidades atractivas, atributos positivos y logros importantes.

La mayoría de las personas con estos trastornados poseen cualidades que entusiasman y atraen a los demás hacia ellos.

Por lo general, estas relaciones se inician de una manera genial pero se van deteriorando con el tiempo al ponerse de manifiesto el efecto destructivo de sus defectos de personalidad.

A muchas personas les resulta difícil zafarse de personas con estos trastornos por diversos motivos:

- se fijan en las características atractivas

- desconfían de su criterio de que la relación está fallando a causa de los defectos del otro. Dudan de sus propias percepciones.

- sufren sus propios problemas y predisposiciones psicológicas que les vuelven vulnerables a la explotación y el menosprecio por parte de estas personas con trastornos.

**5. Principio 5**

Las personas con trastornos de la personalidad están excesivamente absorta en ellas mismas.

A menudo no se molestan ni siquiera en tener en cuenta cómo, lo que dicen o hacen, puede afectar a las personas más próximas o que dependen de ellos.

**6. Principio 6**

Las causas subyacentes a los trastornos de la personalidad son complejas.

Se producen a consecuencia de una matriz compleja de factores biológicos, psicológicos, sociales y espirituales.

**7. Principio 7**

Muchas personas con trastornos de la personalidad no aceptarán que tienen problemas, rechazarán el tratamiento y, por tanto, no cambiarán.

**8. Principio 8**

El tratamiento con personas con trastornos de la personalidad puede ser efectivo siempre que esté basado en la evidencia y sea multifacético.

**9. Principio 9**

La ayuda de un profesional competente puede ser muy útil para personas que renuncian a las relaciones con una persona con trastorno de la personalidad

**7. Trastornos de la personalidad**

**1º. Trastorno histriónico de la personalidad**

La persona con este trastorno presenta antecedentes en la infancia de una relación carente de afecto y apoyo con la figura parental del mismo sexo y una relación intensa, con el del sexo contrario.

Se requieren al menos cinco criterios para que una persona pueda recibir este diagnóstico:

1. Relaciones hostiles y competitivas con sujetos del mismo sexo.

2. Relaciones intensas,idealizadas, inapropiadas y desadaptativas con figuras parentales del sexo contrario.

3. Relaciones infantiles, dependientes, con las figuras parentales idealizadas.

4. Comportamientos de búsqueda de atención, exhibicionistas, sexualmente sugerentes, provocativos y seductores, dirigidos hacia personas del sexo contrario.

5. Relaciones sexuales inmaduras y no satisfactorias con compañeros maduros, de edad adecuada y disponibles.

6. Estilo cognitivo impresionista que es difuso, inespecífico, carente de matices y expansivo.

7. Alta sugestionabilidad que hace que la persona sea altamente influenciable por figuras de autoridad y por modas y tendencias del momento.

**2°. Trastorno narcisista de la personalidad**

Un patrón general de grandiosidad, una necesidad de admiración y una falta de empatía. Lo indican cinco o más de los siguientes ítems:

1. Grandioso sentido deautoimportanciaa

2. Preocupación por fantasías de éxito ilimitado, poder, belleza o amor ideal.

3. Creencia de que es especial y único y que sólo puede ser comprendido por otras personas que son especiales o de alto nivel.

4. Exigencia de una admiración excesiva.

5. Forma de ser pretenciosa

6. Explotación interpersonal. Saca provecho de los demás para alcanzar sus propias metas.

7. Falta de empatía

8. Envidia hacia los demás o creencia de que los demás le envidian a él.

9. Presencia de comportamientos o actitudes arrogantes o soberbios.

Las personas con trastorno narcisista mienten. Tienen baja autoestima y desean ser admirados. Distorsionan su propia realidad para que los demás les admiren.

Estas personas pueden parecer bastante atractivas y especiales en las primeras fases de una relación pero su egoísmo, falsedad y explotación acabarán perjudicando a aquellos que dependen de ellos.

**3°. Trastorno antisocial de la personalidad**

Estas personas se parecen a nosotros y saben actuar como nosotros. Saben cómo ganarse nuestra confianza, cómo hacernos sentir seguros y cómodos con ellos y cómo acceder a nuestras vidas personales. Sin embargo, son muy distintos de lo que parecen.

El principio que los día no es hacer lo que está bien si no hacer aquello que les está bien. desean mucho de nosotros y son muy buenos consiguiendo lo que quieren. Si a usted eso le resulta un problema, para ellos usted se convierte en "el problema" y no tienen ningún reparo en hacer todo lo que sea necesario para deshacerse " del problema".

Un patrón repetitivo y persistente de comportamiento en el que se violan los derechos básicos de otras personas o normas sociales importantes manifestándose por la presencia de tres o más de los siguientes criterios:

1. Agresión a personas o animales: amenazas, intimidaciones, inicio de peleas físicas, uso de armas, crueldad, forzar una actividad sexual, robar..

2. Destrucción de la propiedad: provocar incendios, destruir propiedades...

3. Fraudulencia o robo: miente para obtener bienes, entra en casas o automóviles de otros...

4. Violaciones graves de las normas: escaparse de casa o de la escuela...

Para los adultos, tiene que cumplir tres o más de los siguientes ítems:

1. Fracaso para adaptarse a las normas sociales legales

2. Deshonestidad, mentir repetidamente, estafar

3. Impulsividad o incapacidad para planificar el futuro

5. Irritabilidad y agresividad

6. Despreocupación imprudente por su seguridad Hola de los demás

7. Irresponsabilidad persistente

8. Falta de remordimientos, indiferencia o justificación de daño causado.

**4°. Trastorno obsesivo- compulsivo de la personalidad**

Es un patrón general de preocupación por el orden, el perfeccionismo y el control mental e interpersonal, a expensas de la flexibilidad, la espontaneidad y la eficiencia, cómo se indican en cuatro o más de los siguientes ítems:

1. La persona está preocupada por los detalles, las normas, el orden, la organización o los horarios, hasta el punto de perder de vista el objeto principal de la actividad.

2. Perfeccionismo que interfiere con la finalización de las tareas.

3. Se dedica de manera excesiva al trabajo ya la productividad con exclusión de las actividades de ocio y las amistades.

4. Presenta una excesiva terquedad, escrupulosidad he inflexibilidad en temas de moral, ética o valores.

5. La persona es incapaz de tirar los objetos gastados o inútiles, incluso cuando no tienen valor sentimental.

6. Es reacio a delegar tareas o trabajo en otros a no ser que estos se sometan exactamente a su manera de hacer las cosas.

7. Avaro en los gastos para el y para los demás. El dinero lo considera algo que hay que acumular con vistas a catástrofes futuras.

8. Rigidez y obstinación.

Presentan obsesiones o compulsiones: impulsos recurrentes, pensamientos obsesivos....

Las obsesiones o compulsiones provocan un malestar significativo, pérdida de tiempo o interfieren con la vida diaria del individuo.

**5°. Trastorno paranoide de la personalidad**

Hay un patrón de desconfianza y suspicacia general hacia los demás, de forma que las intenciones de los demás son interpretadas como maliciosas. Se tienen que cumplir cuatro o más de los siguientes items:

1. Sospecha de que los demás se van a aprovechar de ellos o les van hacer daño.

2. Dudas no justificadas acerca de la lealtad o fidelidad de amigos y socios.

3. Reticencia a confiar en los demás por temor a que la información que compartan vaya a ser utilizada en su contra.

4. En observaciones y hechos inocentes de significados ocultos degradantes o amenazadores.

5. Alberga rencores durante mucho tiempo

6. Sospecha repetida de que su cónyuge es infiel.

Estas características no aparecen exclusivamente en el transcurso de una esquizofrenia, un trastorno psicótico u otra enfermedad médica.

**6°. Trastorno Límite de la Personalidad**

Es un patrón general de inestabilidad en las relaciones interpersonales, la autoimagen y la efectividad y una notable impulsividad. Se cumplen cinco o más de los siguientes ítems:

1. Esfuerzos frenéticos para evitar un abandono real o imaginado.

2. Un patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas entre los extremos de idealización y devaluación.

3. Alteración de la identidad

4. Impulsividad en al menos dos áreas.

5. Comportamientos o intentos suicidas.

6. Sentimientos crónicos de vacío.

7. Ira inapropiada e intensa o dificultades para controlar la ira.

**7°. Trastorno esquizotípico de la personalidad**

Un patrón general de déficit sociales e interpersonales asociados a malestar agudo y una capacidad reducida para las relaciones personales, distorsiones cognitivas o perceptivas y excentricidades. Se cumplen cinco o más de los siguientes ítems:

1. Ideas y creencias extrañas o pensamiento mágico: superstición, creer en la clarividencia, telepatía, fantasías..

2. Experiencias perceptivas in habituales.

3. Pensamiento y lenguaje raros ( vago, circunstancial, metafórico, estereotipado)

4. Suspicacia paranoide

5. Afectividad inapropiada o restringida

6. Comportamiento o apariencia raros, excéntricos o peculiares

7. Falta de amigos íntimos o desconfianza aparte de los familiares de primer grado

8. Ansiedad social excesiva que no disminuye con la familiarización y que tiende a asociarse con los temores paranoides más que con juicios negativos sobre uno mismo

**8°. Trastorno adictivo de la personalidad**

**De “Relaciones destructivas” Jill Murray 2005**

**1°. Conceptos importantes que debes entender**

Cuando una mujer está envuelta en una relación abusiva suele estar implicada también en otras relaciones abusivas y no es consciente de ello.

**1. Verdad número 1**

**El amor es un comportamiento**

A todos nos educaron para creer que el amor es un sentimiento, pero el amor ( no sólo el de pareja sino también el de amigos, padres e hijos, hermanos y el respeto que compartimos con nuestro jefe nuestros compañeros de trabajo) se basa en el modo en que nos tratan y en cómo tratamos nosotros a los demás.

Cuando empezamos a fijarnos en el comportamiento de las personas en lugar de centrarnos en sus palabras, nuestras vidas se vuelven inmediatamente mucho más claras. Cuando vas a Mos nuestras opiniones en su comportamiento real en vez de en lo que creemos que son sus intenciones, nuestras vidas se vuelven más simples. Cuando analizamos su comportamiento en vez de excusarlo o pensar que a sido por culpa nuestra, vivimos de forma más auténtica y vemos a las personas por lo que son y no por lo que desearían ser.

**2. Verdad número 2**

**Sólo controlas tres cosas en tu vida**

- tus propios pensamientos

- tu propio comportamiento

- tus propias relaciones

Y poco más. No obstante, cuando lo utilices y te niegues a entregárselo a los demás el control que ejerceras será extraordinario.

**3. Verdad número 3**

**Todos gozamos de libre albedrío**

Somos capaces de decidir lo que hacemos con nuestra vida. Podemos tomar elecciones.

**4. Verdad número 4**

**No eres una víctima**

Tienes que asumir la responsabilidad de tu vida y tus decisiones para manejar tu vida y cambiarla de forma significativa.

Las verdaderas víctimas son las personas que no han podido hacer nada para evitar **que les** hicieron cierto tipo de cosas. En el momento en el que te niegues a considerar te una víctima y te veas como una mujer fuerte y capaz, tu actitud y tu vida cambiará han de inmediato.

**5. Verdad número 5**

**Todo abuso es deliberado y es un comportamiento adquirido**

Vuestros abusadores sabían lo que hacían cuando os hicieron daño. Saber esto duele. Podían haberlo evitado si hubieran querido hacerlo porque ellos controlan su vida.

La buena noticia sobre el abuso como comportamiento es que también se puede desaprender.

**2°. ¿Qué es lo que has sufrido?**

A. Abuso verbal y emocional

Todos los tipos de abuso tienen los mismos denominadores comunes: el poder y el control.

La persona que abusa verbal y emocionalmente de otra, degrada sistemáticamente sus sentimientos de valía. Es posible que te culpes de sus propios defectos, te humille, te insulte, te diga que estás loca por sentirte de una determinada manera y te lance miradas amenazadoras o intimidantes.

**B. Ignorar tus sentimientos**

Cuántas personas en tu vida han ignorado tus sentimientos de dolor, soledad, miedo, rechazo, tristeza, inseguridad o vacío.

**C. Insultos**

Hay que tener en cuenta el concepto psicológico de " proyección" qué significa que cuando una persona no es capaz de confesar sus defectos los transfiere a otra persona y asegura que esa persona es la que los posee.

Imagina que tú abusador te insulta y tú le respondes que si todas esas cosas son verdad ¿ porque está contigo? ¿ qué dice eso de él?

**D. Ocultar aprobación, afecto o aprecio**

**E. Miradas intimidatorias**

**F. Monopolizar tu tiempo**

Al principio puede resultar agradable sentirse necesitado. Nos hace sentirnos importantes. Pero después las necesidades de los demás distan nuestra vida y echan por tierra nuestras propias necesidades.

**G. Aislamiento**

Las parejas y los padres abusivos son muy críticos con los amigos de la mujer o la niña, restringen el uso del teléfono, te insultan en su presencia de tus amigos para que éstos se alejen voluntariamente de ella, o para que ella se sienta tan avergonzada que interrumpa el contacto con ellos para evitar más sufrimiento.

**H. Amenazas**

No se trata únicamente de una amenaza directa sino que también hace que la mujer se sienta responsable de los actos de su pareja. Si él se hace daño asimismo será culpa de ella y no de él.

**I. Exigencias triviales**

Resulta imposible imaginar porque existen esas reglas y lo único que uno sabe es que obedece o se atiene a las consecuencias.

**J. Hacerte sentir como si estuvieras loca**

Hacerte sentir desequilibrada psicológicamente.

**K. Vigilancia**

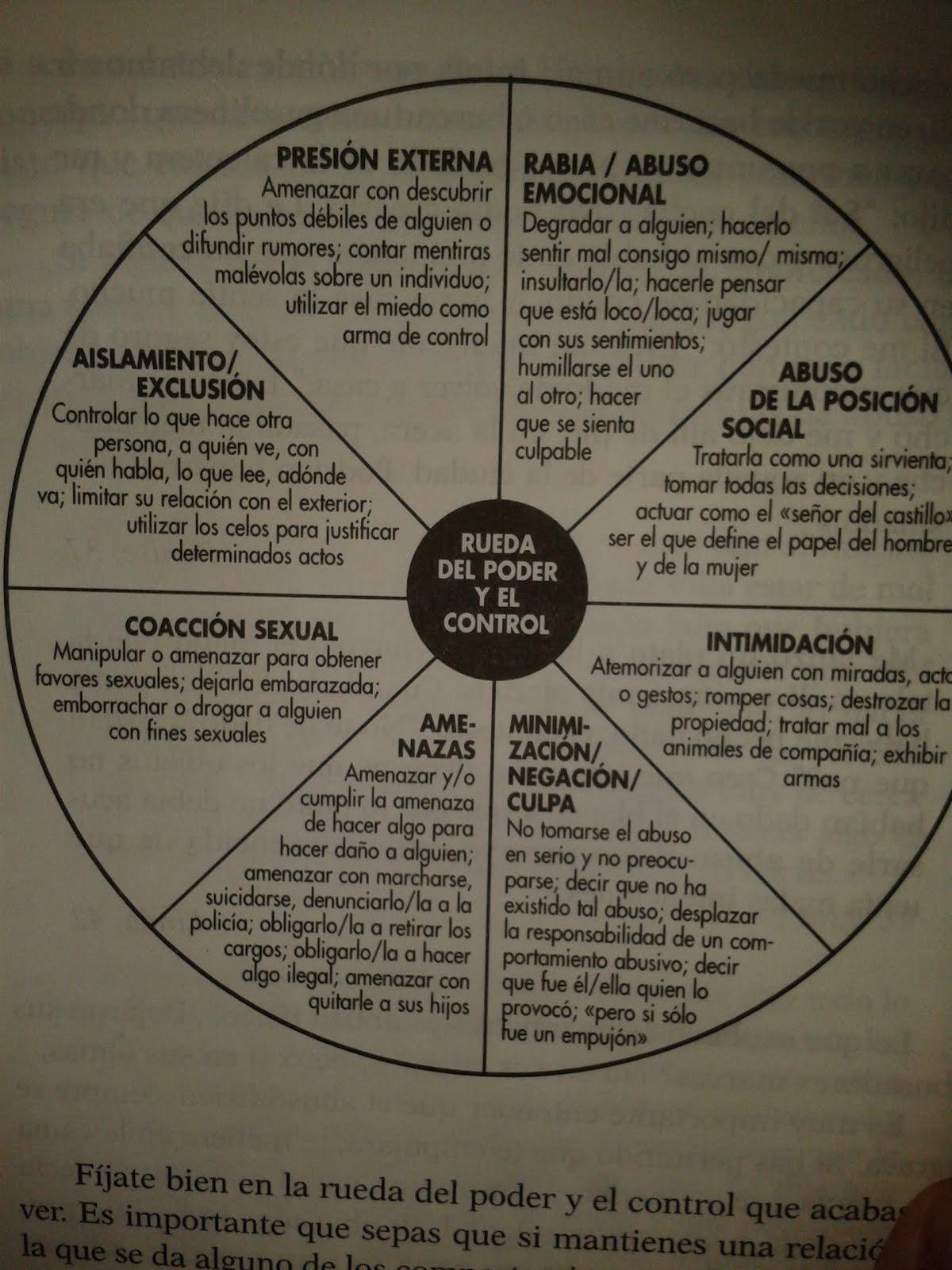
Los comportamientos protectores pueden esconderse detrás de un velo de preocupación pero de lo que se trata es de asegurarse dónde está la mujer, qué hace y que no esté con ningún otro hombre.

**L. Revelación de confidencias**

**M. Abuso sexual**

Todo tocamiento o beso no solicitado es también una forma de abuso sexual. El hecho de que esté escribiendo con un hombre no le da derecho a imponer te ningún tipo de relación sexual.

**N. Abuso físico**



Es importante saber que si mantenemos una relación en la que se da alguno de los comportamientos incluidos en la rueda, la relación es negativa, destructiva y abusiva.

Basta con que se de uno solo de ellos.

**3°. ¿Qué pautas siguen tus relaciones?**

Tienes que pararte realmente a examinar las pautas de abuso que hay o ha habido en tu vida. El hecho de reconocer estas pautas es un primer paso crucial para erradicarlas. Tienes que ser consciente de dónde proceden.

**A. El papel que desempeñaron tus padres en tus relaciones destructivas**

**1. Cuando no se satisfacen las necesidades emocionales básicas de una niña**

- la sensación de no sentirse valiosa puede convertirse en una dificultad para experimentar un buen nivel de autoestima.

- el no permitirle ser vulnerable puede fomentar una dificultad para fijar límites funcionales.

- no poder ser imperfecta puede derivar en la dificultad de una mujer adulta de admitir y expresar su propia realidad y sus propias imperfecciones.

- sentirse dependiente, es decir, necesitada y con carencias, puede dar lugar a una persona adulta con dificultad para hacerse cargo de sus propias necesidades y deseos.

- una niña a la que no se le permite ser inmadura cuando le corresponde ser lo puede tener dificultades para experimentar y expresar con moderación su realidad en su vida de adulta. Podría actuar de forma caótica o bien de forma controladora.

**2. Formas disimuladas en que las niñas están expuestas al abuso en sus hogares**

¿ Dirías que has crecido en un hogar no abusivo, algo abusivo o muy abusivo?

Si creciste en un hogar abusivo a cualquiera de los cuatro niveles de abuso que existen ( verbal, emocional, sexual o físico) seguro que te han enseñado que es un comportamiento aceptable. Debes entender que estás predispuesta a recrear ese comportamiento aunque sólo sea para probar que no tienes porqué actuar como lo hicieron contigo en el mismo tipo de situación.

A veces las mujeres buscan inconscientemente relaciones abusivas para solventar las injusticias de su pasado ( no pude cambiar a papá pero cambiaré a este chico)

Hay ciertos comportamientos considerados como normales que enseñan a las chicas a devaluarse a sí mismas y a convertirse en candidatas a involucrarse en una relación abusiva en el futuro:

- los hombres insultan a las mujeres

- se considera a los hombres superiores a las mujeres, a veces de forma sutil, por ejemplo reírse mientras arregla un coche o trabaja fuera de casa.

- las mujeres son blanco de las bromas sutilmente o claramente insultantes.

**-** se utilizan palabras vulgares para hacer referencia a determinadas partes del cuerpo de la mujer.

- mamá llora con frecuencia cuando tiene dificultades con un hombre

- los hombres acostumbran a tener la última palabra siempre que existe una diferencia de opiniones y las mujeres adoptan una actitud pasiva

- la madre le dice a su hija que tiene la obligación de satisfacer a su marido, someterse a sus opiniones, aceptar lo que se le ofrece, perdonar y olvidar, ser una buena compañera.

- la madre da a la hija la impresión de que sin un hombre no es nada.

Es esencial que entiendas de dónde procedes y el posible impacto de tu educación en tu vida

**3. Los efectos de unos padres deprimidos**

Es diferente de la tristeza ocasional que todos sentimos y que viene y va en función de los cambios hormonales, las situaciones o las estaciones del año.

La depresión de la que hablamos está presente durante la mayor parte del día, todos los días, durante por lo menos dos semanas, y presenta síntomas como: cambios de apetito, problemas para dormir, poca energía, dificultad para concentrarse, irritabilidad, llorar en exceso, achaques crónicos, apatía y pensamientos de suicidio

Cuando los padres están deprimidos no pueden prácticamente cuidar de ellos mismos y, menos aún, de sus hijos; por lo que es posible que los tuyos no te educaran bien o no cuidaran lo suficiente de ti.

Cuando los padres descuidan hasta cierto punto a su hija, el apoyo que recibe de ellos es inconsecuente y aprende a valerse por sí misma.

Es posible que se sienta culpable por su tristeza, así que suele asumir el papel de rescatadora, o auxiliar para ayudar a sus deprimidos padres.

Por otra parte, es probable que tema el abandono a causa de la negligencia de sus padres.

Cuando una mujer crece aprendiendo que es responsabilidad suya reparar la tristeza de sus padres, hace lo mismo con todo aquel que forma parte de su vida.

Esta es la definición de codependencia: si tú estás bien, yo también lo estoy.

El hecho de entender que se es la niña de la familia y no la madre, y de que no se puede salvar a la madre de sí misma, te ayudará a empezar a liberarte de tus relaciones negativas.

**4. Los efectos del abuso sexual**

Estas son algunas de las formas en que el abuso sexual puede afectar a las posteriores relaciones:

- baja autoestima y falta de fuerza personal

- dificultad con los sentimientos

- sentimientos desagradables con respecto a tu cuerpo

- diferentes problemáticas en relación a la sexualidad

- diferentes problemáticas en relación a la paternidad

**5. Los efectos de un padre negligente**

El comportamiento negligente de un padre hacia su hija es devastador.

La hija descuidada cuando se convierte en mujer seguirá una pauta de relaciones frustradas, tanto íntima como profesionalmente, así como en relaciones platónicas.

Irá tras lo que no puede tener y buscará constantemente la aprobación que no recibió de su padre.

Incluso podría desarrollar el complejo del príncipe azul, es decir, albergar la esperanza de que llegará un día en que aparecerá un hombre que la querrá lo suficiente como para prestarle atención y permanecer a su lado para siempre.

Las hijas de padres negligentes tienen más posibilidades que las de padres atentos de describirse a sí mismas como " cautas", " precavidas".

Es natural que las hijas de padres poco atentos se inclinen por idilios decepcionantes, pues las experiencias concretas que vivieron con su padre estuvieron marcadas por la decepción, el abandono y el dolor.

A la mujer le aburren los hombres que la aprecian y muestra más interés por los hombres " no disponibles" y más " viejos", así como por los que son " malos" para ella.

Ella podría aferrarse a una relación abusiva en favor de aquellos que actúan de forma parecida a la de su negligente padre.

Cuando el padre ha descuidado a su hija, ésta acostumbra a ceder su poder a los hombres. Es dependiente y está a merced de todos ellos.

El hombre toma las decisiones y ella obedece. Es posible que sienta una rabia inconfesada hacia su padre y la oculte porque esos sentimientos son peligrosos para ella. Sin embargo, la rabia inexpresada se vuelve hacia uno mismo y se convierte en depresión, ansiedad y enfermedades físicas.

**6. Padres sin fronteras**

En las familias vinculadas los límites son muy confusos. Los padres se ciernen sobre los hijos y pueden llegar a invadir su privacidad, tanto en términos despacio como de pensamientos. Los niños oyen con frecuencia cosas como: "¿ en qué estás pensando?", " puedes compartir todos tus pensamientos íntimos conmigo"... los padres prefieren ser amigos a ser padres. Los padres vinculados pueden llegar a dar a sus hijos información personal o utilizarlos como confidentes.

Las hijas están tan comprometidas con los padres que no consiguen desarrollar una forma propia de pensar y de comportarse y no aprenden las habilidades necesarias para mantener relaciones sanas fuera del hogar familiar.

Por el contrario, una familia desvinculada tiene una dinámica totalmente opuesta. Los límites son muy estrictos, son distantes, hay poca conversación o integración entre ellos y los hijos

La falta de fronteras o límites personales es una experiencia común en las relaciones abusivas

**7. Crecer con unos padres críticos**

Las mujeres con padres muy críticos suelen padecer depresión, ansiedad y malestar físico, no confían en su propio juicio y tienen un miedo extremo a cometer errores.

Su inacción les causa problemas, al igual que lo hace su necesidad de complacer y de gozar de la aprobación de los demás.

Acostumbran a ser leales con quienes no lo merecen y a crear lazos con cualquiera que se muestre un poco amable con ellas.

Es posible que sean el felpudo de sus amigos y que acepten sus innecesarias críticas. Son la “zona de descarga” de la rabia y la decepción de todo el mundo porque lo aguantan.

No les gusta asumir la autoridad y están habituados a las críticas.

**B. Entornos laborales abusivos**

En un estudio elaborado por la Universidad de Michigan el 65 por ciento de hombres y mujeres calificaron su entorno laboral de abusivo, donde sus compañeros de trabajo eran los principales ofensores. Las formas abusivas son variadas y es importante saber que sus autores pueden ser tanto hombres como mujeres.

1. El jefe emocionalmente inestable

2. El Jefe que trabaja a todas horas

3. Compañeros de trabajo infernales

4. Acoso sexual y discriminación

5. Discriminación por maternidad

Los abusadores pueden reconocer a una mujer que está dispuesta a dejar que abusen de ella tan pronto como pone el pie en la puerta. La razón por la que te escogí a ti y no a cualquier otra mujer de tu empresa es porque esas otras mujeres dan a conocer sus altas expectativas.

Es posible que vuelvan a ti algunos sentimientos que te resultan familiares, tales como miedo, desesperación, ansiedad, porque los sentiste durante un matrimonio abusivo o en el lugar donde pasaste tu infancia. Puede que tu reacción también haya sido la misma:

No defenderte, pensar que debe de haber sido culpa tuya e intentar desesperadamente hallar el modo de arreglar las cosas y volver a con gracia arte con tu abusador.

**D. Amistades abusivas**

El abuso es intencionado y nadie hace nada si no tiene algo a cambio. La recompensa que ganan tus amigos cuando son crueles contigo consiste en tener la oportunidad de sentirse superiores a ti. Ellos parecen inteligentes y llegan a sentirse altruistas. Esto hace que su vida, aunque sea horrible, parezca mucho mejor.

**E. Familiares abusivos**

A veces las personas que crees que te querrán y te aceptarán cuando nadie más lo haga son justo aquellas que te harán más daño: madre, padre, hermano, hijo o marido.

Hay muchas mujeres que están inmersas en relaciones abusivas y ni siquiera son conscientes de ello. Sólo saben que sienten una infelicidad vaga y persistente durante la mayor parte del tiempo, pero le echan la culpa a las hormonas, al cansancio, al aburrimiento, a la crisis de los 40 ó a su propio egoísmo o necesidad.

Como mujeres se nos enseña a creer que una de nuestras principales funciones es complacer a nuestro hombre. Piensa en los artículos que aparecen en las revistas femeninas, como el Cosmopolitan, TELVA... siempre ahí por lo menos uno en el que el artículo gira en torno a cómo arreglar tu relación. Existen tres tipos básicos de artículos:

- como cazar a un hombre

- cómo mantener a un hombre entre tus garras.

- cómo debes arreglar lo que va mal.

La ideología es que eres tú quien debe sanar una relación enferma.

En las situaciones de abuso la terapia conjunta o la terapia de pareja no es la respuesta. Sea cual sea la razón que él te da para justificar su crueldad no tiene nada que ver contigo. Es él quien tiene el problema.

Tienes que reflexionar sobre el abuso de tus padres en el pasado. También ha llegado el momento de que le eches un vistazo a tu actual situación con la familia que has creado y con tu familia de origen. Es posible que descubras que si tu padre o tu hermano abusaban de ti cuando eras niña, nunca hayas resuelto esos sentimientos. Por esa razón, el no sólo continúa siendo tú abusador sino que ahora tú tienes dificultades con tu pareja o con tu hijo

**4º. ¿ qué le ha sucedido a tu vida?**

**1. La primera consecuencia de tus relaciones abusivas:**

**Baja autoestima**

A continuación tenemos una lista de sentimientos y formas de actuar muy comunes en mujeres con baja autoestima:

- intento complacer a los demás en vez de a mí misma

- no sé lo que necesito en realidad o, si lo sé, me digo a mí misma que no es importante.

- me resulta más fácil sentir y expresar rabia por las injusticias que sufren los demás que por las que sufro yo misma.

- me anticipo a las necesidades de los demás

- me siento bien dando e incómoda o culpable recibiendo

- me siento atraída hacia las personas necesitadas

- me comprometo en exceso

- me echó la culpa de todo

- me criticó a mí misma por mi forma de pensar y sentir, mi aspecto y mi comportamiento

- rechazo los cumplidos o las alabanzas

- temo el rechazo

- me siento diferente a la mayoría de las personas

- me siento como si fuera una víctima

- tengo miedo de cometer errores

- en mi vida existen muchos "debería"

- intento decir lo que creo que complacer a a los demás

- me disculpo constantemente

- confío excesivamente en otras personas antes de conocer las de verdad

- dejó que otras personas me hagan daño

- busco amor y aprobación desesperadamente

- me sorprendo a mí misma buscando amor en personas que son incapaces de amar.

- sigo adelante con relaciones que no funcionan

- no digo lo que quiero decir

- sigo siendo leal a personas que me han hecho daño

Muchas personas basan su propia valía en las siguientes características:

1. belleza

2. Inteligencia

3. éxito

4. Esfuerzo personal

5. fama y poder

6. amor

7. felicidad

8. altruismo

9. raza o religión

Basar nuestra autoestima en lo que hacemos, en vez de en lo que somos, siempre es un propósito peligroso. Las cosas externas, tales como, la apariencia, el dinero, el éxito y el amor que otra persona siente por nosotros pueden ir y venir.

Cuando dependemos de fuerzas externas para determinar nuestro nivel de autoestima, nos estamos refiriendo a otra estima.

Y esa otra clase de estima es frágil y muy poco sólida.

Ahora echa un vistazo a esta otra lista y decides cuántos de los siguientes puntos puedes aplicarte a ti misma:

1. soy una persona considerada

2. la mayor parte del tiempo soy una buena madre

3. soy una persona que suele intentar hacer lo correcto

4. soy una mujer que hacen las cosas lo mejor que puede tan a menudo como le resulta posible

5. Soy una mujer que intenta salir adelante cuando los obstáculos se interponen en mi camino.

6. soy una persona que desea conocerse mejor así misma para prosperar en la vida

Una manera de hacer que crezca la autoestima es ir haciendo poco a poco cosas que resultan difíciles o incómodas, algo que al principio creíamos que no podríamos conseguir.

Al hacerlo empezamos a adquirir más autoestima, al tiempo que hacemos otras cosas difíciles, nuestra autoestima crece y crece.

En poco tiempo nos ganaremos la reputación de mujeres audaces y los demás empezarán a mostrar toneladas de respeto hacia nosotras.

**2. La segunda consecuencia de tus relaciones abusivas:**

**Miedo emocional**

He aquí una lista de los miedos y preocupaciones más comunes que experimentan las mujeres cuando han mantenido una o más relaciones abusivas con su familia de origen, su pareja, sus hijos o sus amigos o en su entorno laboral:

- yo no sé vivir sola

- tengo miedo de tomar malas decisiones

-¿han sufrido mis hijos a causa de los abusos que se han producido en mi matrimonio?

- me preocupa mucho el dinero

- pienso en volver a mi relación abusiva

- hace tanto que no trabajo que ya no creo que tenga las habilidades necesarias

- siento que estoy hecha un lío

- todo me da miedo

- a veces pienso que "no era tan malo"

- muchos días siento que me estoy volviendo loca

- me considero una perdedora

- me siento incompleta e inútil

- nada de lo que hago me parece bien

- no confío en nadie, ni siquiera en mí misma.

Cuando te sumerges en más de una relación abusiva, el resultado puede llegar a ser catastrófico en cuanto a tu salud mental y a tu bienestar.

**Creencias irracionales**

Cuando tienes miedos emocionales, es posible que también tengas muchas creencias irracionales o pensamientos distorsionados tales como:

**- pensamiento de " todo o nada":** la mayor parte de la realidad se encuentra en una multitud de tonalidades de grises o realidades intermedias.

**- generalización excesiva:** nos hace ver un suceso o acontecimiento negativo aislado como una pauta catastrófica de derrota. " siempre o nunca"

**- descalificar lo positivo**: tendencia a insistir en que las cualidades positivas propias no cuentan y que en todos nuestros logros carecen de importancia. Cuando alguien nos felicita por un trabajo bien hecho o Álava nuestro aspecto físico decimos:" no es para tanto"

**- sacar conclusiones precipitadas**: hacemos conjeturas sobre lo que los demás piensan de nosotros sin ninguna evidencia que las apoye. Es pensamiento negativo y pesimista.

**- maximización y minimización:** cuando magnífica most acontecimientos, les otorgamos un beso desproporcionado. Cuando minimiza most acontecimientos reducimos significativamente su importancia. Las mujeres que se encuentran en situaciones abusivas recurren a la minimización la mayor parte del tiempo: " mi amiga no pretendía insultarme en realidad. Es sólo que a tenido un mal día"

**- afirmaciones de "debería":** tendencia a hacer afirmaciones absolutas y sumamente críticas. " debería ser mejor madre"

**- etiquetado:** ponerse etiquetas tales como " estúpido", es abusar verbalmente de uno mismo.

**- culpa y personalización:** culpar a los demás de las situaciones en las que nos hayamos actualmente y negar el modo en que nuestro propio comportamiento y nuestras actitudes han contribuido a generar el problema. Cuando se adopta el papel de víctima en el marco de una relación abusiva se niega toda complicidad en el problema. El abuso es una calle de doble dirección.

**- razonamiento emocional:** tomar decisiones basándonos en emociones sin que existen evidencias concretas para ello.

**Hablar de forma extrema**

Cuando las personas actúan bajo los efectos de una crisis o miedo hablan de forma muy extrema: " no confío en nadie", " mi vida es horrible", " lo que hizo mi amigo es absolutamente imperdonable"

A veces convertimos las situaciones en una catástrofe y eso nos coloca en una situación de indefensión

**Nuevas formas de examinar nuestros miedos**

- **examina las evidencias**: revisa tu lista de miedos y creencias irracionales, y pregúntate a ti misma qué evidencias existen para este miedo. piensa en pruebas objetivas e irrefutables para llegar a un veredicto, como en un juicio.

- **lleva a cabo un experimento:** fíjate en otro de tus miedos. cuando las mujeres sobreviven a una relación abusiva siguen deprimidas una vez que la relación ha terminado a causa de las secuelas. el temor es común. No te crees capaz de trabajar, de cuidar de tus hijos ni ocuparte de satisfacer tus necesidades básicas. Después este miedo desciende en espiral y da lugar a conclusiones como" si no puedo conservar un trabajo perderé mi casa", " si no tengo casa y no puedo cuidar de mis hijos los apartan de mi lado", " seré una mujer sin hogar y sin esperanza alguna de recuperar a mis hijos"

Estos miedos, los pensamientos irracionales que se ocultan tras ellos y la tendencia a hablar de forma extrema pueden convertirte en alguien incapaz de dar un solo paso.

- **presta atención a tus dobles criterios**: piensa en otro miedo como: " me considero una absoluta perdedora". Sí hoy escucharas a tu mejor amiga decir eso te escandalizaría y le dirías que no es una perdedora, sino una amiga fantástica con muchas cualidades.

Eso es lo que tienes que hacer contigo misma. Aplícate los mismos criterios que aplicarías a una amiga o a un ser querido. Transmítete a ti misma los mismos mensajes de ánimo que le transmitirías a ella.

- **utiliza frases sustitutivas:** en vez de decirte a ti misma :" creo que me estoy volviendo loca", sustituye esta frase que te asusta y te deja indefensa por: " la vida ha sido difícil últimamente. He tenido que luchar con todas mis fuerzas para salir a flote".... en vez de decirte :" temo seguir tomando decisiones equivocadas", di algo como:" a partir de ahora voy a empezar a pensar en permitir sólo a las personas amables y buenas entrar en mi vida. Me lo merezco".

**3. La tercera consecuencia de tus relaciones abusivas:**

**Vergüenza, culpa y tendencia a guardar secretos**

Cuando una mujer está envuelta en una relación abusiva de cualquier tipo, se convierte en una experta en ocultar los aspectos negativos de dicha relación. No suele contarle a nadie el modo en que esa persona le habla o la trata. Al contrario, tiende a exagerar los aspectos del comportamiento y la personalidad del abusador que a ella le parecen atractivos o llevaderos. Estos son los aspectos que la inducen a permanecer a su lado. ¿ por que?

Porque se avergüenza de lo que le sucede y se siente culpable por haber "empujado" a su abusador a tratarla de un modo tan atroz.

Los secretos, la vergüenza y la culpa se unen en una especie de tríada horrible y todos los días si dan unos en torno a otros.

Los aspectos reservados y dominados por la culpa de una relación destructiva son razones poderosas por las que una mujer se queda bloqueada no sólo mientras éstos duran sino también una vez que han desaparecido.

**¿ porque has mantenido tan en secreto tus relaciones destructivas?**

Las diferentes formas en que las experiencias de tu infancia pueden haberte enseñado sin que te dieras cuenta a aceptar relaciones abusivas destructivas consecutivas.

en su momento mantener en secreto lo que ocurría en tu familia era una forma de vida determinada.

Cuando el hecho de guardar secretos forma parte de la vida familiar resulta fácil continuar con esa actitud en la vida adulta.

Ocultas tus relaciones destructivas a todo el mundo, quizás incluso a ti misma, y a eso se le llama "negación".

No cuentas que una determinada persona te habla de forma cruel y ultrajante. No le explicas a nadie que tienes miedo o qué estás deprimida. Todo es un enorme secreto que pronto se convierte en una enorme mentira.

**¿ que son la vergüenza y la culpa?**

**¿ son siempre malas?**

La culpa es el resultado de la acción de condenarse a uno mismo, mientras que la vergüenza implica el miedo a perder el respeto de los demás cuando descubran lo que uno ha hecho.

La vergüenza en sí no es mala. Es una emoción normal. Para ser humano es necesario sentir vergüenza. La vergüenza nos dice cuáles son nuestros límites y nos mantiene dentro de nuestras lindes de seres humanos. La vergüenza sana es el fundamento psicológico de la humildad, la fuente de la espiritualidad. Pero una vez que la vergüenza se transforma en identidad, se vuelve tóxica y deshumanizante.

Mientras que la vergüenza sana tiene el poder de motivarte para que analices tu vida y tus decisiones, la vergüenza tóxica se convierte en el núcleo de la depresión, los trastornos de carácter, los sentimientos de inadecuación y fracaso, la violencia y toda una multitud de pensamientos y comportamientos destructivos internos y externos.

La vergüenza tóxica es igual a soledad y aislamiento. Una persona avergonzada no puede revelar su verdadera personalidad a los demás y creo que es imperfecta y anormal como ser humano.

También los abusadores sienten vergüenza tóxica. Cuando uno siente vergüenza tóxica abrumadora, la forma de protegerse de sus repercusiones es actuar con desvergüenza y transferir su vergüenza tóxica a otra persona, es decir a ti.

Esa clase de comportamientos basados en la transferencia son los comportamientos que tú has descubierto que eran abusivos: poder y control, arrogancia, crítica, rabia, culpa, enjuiciamiento, perfeccionismo y actitud protectora.

Y es probable que respondas a dichos comportamientos con otros basados en tu propia vergüenza, es decir, la tendencia a complacer a los demás, el cuidado y la envidia.

Aquellos que se sienten inferiores están siempre al acecho en busca de formas de controlar a los demás y gracias a ello se sienten falsamente más poderosos, seguros, superiores y valientes. Todos aquellos que necesitan poder y control buscan a otra persona que es 13 su vergüenza intentando complacer a los demás para poder reproducir las represalias de su infancia.

Cuando te quieres y te aceptas a ti misma, eres la que posee el control de verdad; control sobre tus pensamientos, tu conducta y tus reacciones. te quieres de forma incondicional y te esfuerzas para que la generosidad y la igualdad gobiernen tus relaciones.

La culpa no siempre es algo malo. En muchos casos nos motiva a hacer lo correcto o a terminar cosas. También puede ayudarnos a tomar decisiones correctas.

Las personas que se sienten culpables tienden a ser comprensivas e indulgentes y tienen una gran habilidad para construir relaciones sólidas. Sin embargo, esto tiene aspectos positivos y negativos.

A veces no es apropiado ser comprensivo o perdonar de inmediato el comportamiento abusivo de otra persona.

No es prudente construir relaciones sólidas con cualquiera y en particular con una persona enfermiza y destructiva.

La culpa mala implica la sensación de ser imperfecto y de no ser lo suficientemente bueno.

También hay personas para las que la culpa es un concepto que no existe. No tienen ningún código de ética o moral. Son los psicópatas o sociópatas.

Un sentimiento de culpa buena me diría: " está mal amenazar a tu hijo con pegarle". La culpa mala me diría " eres una mala madre"

La primera condena mis acciones mientras que la segunda me condena a mí como persona.

Existe un sentimiento de culpa productivo y uno improductivo.

Cuando mantienes una relación destructiva la gran mayoría de tus sentimientos de culpa son improductivos. Es posible que te sientas culpable porque tus abusadores te culpan de todo lo que va mal en sus vidas. Puede que se fijan débiles e intenten darte pena para que te sientas culpable por cosas que nunca has hecho. También es posible que tu culpa se derive del hecho de que sabes que estás manteniendo una serie de relaciones destructivas y eres consciente de que no te estás portando bien a ti mismo.

**5º. Mecanismos de defensa perjudiciales y formas de cambiarlos**

Debes ser capaz de ver e identificar los mecanismos que has utilizado para mantener tu cordura en el transcurso de una relación enfermiza.

**A. Negación**

Cuando la mente se siente amenazada, la información relevante que nos permitiría ver la situación con claridad, simplemente desaparece para que no tengamos que enfrentarnos a ella en ese momento.

Cuando mantienes una relación abusiva de cualquier tipo, una de las razones por las que no cortas esa relación tan rápido como debieras es que no ves con claridad la totalidad del abuso.

Hasta que estés preparada para tomar la decisión de apartar a alguien de tu vida, o por lo menos para enfrentarte a esa persona con respecto a su comportamiento, continuas fingiendo que no hay ningún problema o que no te preocupa.

La negación suele empezar en la infancia como mecanismo de supervivencia.

**B. Minimización**

Se produce cuando una persona resta importancia a lo que hace, piensa o siente, o cuando hace que la gravedad de lo que otra persona le ha hecho parezca menor de lo que realmente es.

Es como si en cierto modo esa persona pensará que lo merece. Al igual que con la negación, si la persona que habla se fijará en la gravedad de los abusos que está sufriendo, tendría que tomar una decisión al respecto para la que podría no estar preparada en ese momento.

Las personas se valen de la minimización para permitirse sentirse mejor con respecto al abuso que están sufriendo y convertirlo de algún modo en algo normal.

El abuso es abuso y lo malo es malo. No debería permitirse nunca.

**C. Ilusión**

La ilusión es peor que la negación o la minimización. Cuando una mujer se forja ilusiones cree que algo es de una determinada manera a pesar de que existan pruebas claras e irrefutables que demuestren lo contrario. La ilusión se deriva de la vergüenza y la culpa. Es una manera de no querer saber qué es lo que está pasando en realidad y mantenerse atrapada en una relación abusiva

**D. Consumo de ciertas sustancias**

El consumo de cualquier droga es una forma de insensibilización y alivio del estrés. No te permite ver la realidad de tu vida.

**E. Comportamientos compulsivos**

Comprar, comer o dejar de hacerlo, apostar y practicar sexo.

Todos ellos están diseñados para reducir la ansiedad y proporcionarte una excitación momentánea Hola ilusión de que te controlas a ti mismo cuando por lo general sientes que ya no ejerces ningún tipo de control sobre tu vida

**F. No aceptar la ayuda de los demás**

Muchas de las mujeres que están envueltas en relaciones abusivas se sienten avergonzadas, son muy reservadas y permanecen estancadas porque no se valen de la ayuda de los demás para salir de la situación en la que se encuentran.

A continuación algunos buenos ejemplos de mecanismos de defensa positivos:

- llamar a un amigo o familiar para que nos apoyen

- escribir los sentimientos en un diario

- tomarse un baño

- ir al gimnasio

- leer un libro

- jugar con tus hijos

- hacer planes para mejorar y cambiar tu vida

**6º. La personalidad del ayudante o salvador**

Muchos de los mensajes que recibimos durante la infancia por parte de nuestra familia y de la sociedad en general, nos inducen a mantener relaciones destructivas en el futuro.

Es probable que tu madre te haya dado el ejemplo de que para tener éxito con tu pareja tienes que asumir el papel de compañera conformista y feliz que se calla sus propias necesidades para ocuparse de satisfacer los deseos de su marido o de sus hijos.

Las revistas para mujeres más conocidas del mercado incluyen artículos sobre cómo puede una mujer cazar a un hombre o hacerle feliz y si no es feliz es culpa de ella y debe arreglar lo de inmediato o el la abandonada.

Otros artículos que encontramos en este tipo de revistas es sobre como fallamos como madres.

Jamás encontrarás en una revista para hombres artículos sobre la importancia de ser un buen marido y un buen padre para vuestros hijos y de asumir la responsabilidad de velar por la felicidad de la relación de pareja.

Desde muy pequeñas se nos enseñó que debíamos asumir el papel de salvador hace en nuestras relaciones. a ellos se les enseña a ayudar se me a cuidar de sí mismos, no de los demás.

**1. Las relaciones sin fronteras**

Cuando estás en el modo ayudante haces desesperadamente todo lo que puedes para asegurarte que tus seres queridos se sientan valorados y apoyados aún en detrimento tuyo.

Cuando renuncias a tus propios límites en una relación:

- no tienes claro cuáles son tus preferencias

- no notas tu propia infelicidad ya que tu principal preocupación es complacer a los demás.

- alteras tu comportamiento, tus planes o tus opiniones para adaptarte a las circunstancias de la otra persona.

- haces cada vez más a cambio de menos

- te das por satisfecha sólo con sobrellevar la situación y subsistir

- te dejas manipular por los halagos de modo que pierdes tu objetividad.

- intentas crear un ambiente de intimidad con un narcisista.

- te sientes dolida y engañada pero no enfadada con la otra persona

- as túas por obediencia de compromiso

**2. Otra forma de explicar tu tendencia a ayudar y cuidar de los demás**

Existe otra forma de ver tu tendencia a ayudar y rescatar a los demás: eres una persona narcisista.

Cuando hablamos de la vergüenza y la culpa vimos como una persona que se considera imperfecta y anormal se siente también indefensa e impotente.

Sin embargo, mientras cuida de los demás, puede alterar esos sentimientos y sentirse fuerte y útil. El verdadero objetivo del ayudante/ salvador es ayudar para poder sentirse mejor consigo mismo y no por el bien de la otra persona a la que ayuda. El hecho de que al final la otra persona pueda sentirse mejor es un beneficio añadido pero no el verdadero origen de su deseo de ayudar.

Cuando haces algo por los demás sientes poder porque la otra persona es débil e indefensa y tú con tu fuerza eres la única que puede salvar la situación.

Eres tú quien debe salvarlos, ya sea de sí mismos o del mundo que los rodea.

Ser permisiva e intentar rescatar siempre a los demás son dos actitudes muy perjudiciales y no sólo para ti sino también para aquellos a los que crees que debes ayudar.

No les estás enseñando a responsabilizarse de sí mismos o de las consecuencias de sus acciones. Tampoco les permites que hagan nada solos, cosa que les hace sentirse insuficientes, anormales y dependientes. Les estás robando la oportunidad de saborear el éxito y la fuerza personal. Les estás impidiendo aprender a enfrentarse al mundo exterior, que es tu principal función como madre.

**3. ¿ es bueno ser siempre bueno?**

La principal preocupación de una persona buena es su imagen y no la otra persona. Ser bueno es, de hecho, una forma de manipular a los demás.

Cuando una persona está siendo buena lo que intenta es que nadie vea cómo es realmente, es decir, una persona avergonzada, imperfecta y anormal.

**7°. ~ Ha llegado el momento de recuperar las riendas de tu vida**

Si algo funciona continúa haciéndolo. Si algo no funciona haz otra cosa.

Piensa en las veces que un plan, comportamiento o pensamiento no ha funcionado bien y tú, no obstante, has continuado repitiendo lo a la espera de obtener un resultado distinto.

Para obtener el éxito hay un proceso de siete pasos:

1. Describe tu objetivo en términos de un acontecimiento o comportamiento

2. debe ser mensurable

3. Debes fijar una fecha para tu objetivo

4. Tiene que ser controlable

5. Debes planear y programar una estrategia que te lleve a alcanzar tu objetivo

6. Traza los pasos para alcanzar tu objetivo

7. Hazte responsable de tu objetivo

Para alcanzar el éxito debes enfrentarte a los miedos y neutralizarlos. Eleva tus miedos a la máxima potencia. Piensa con claridad qué es lo peor que podría sucederte. Piensa en lo que harías si te sucediera lo peor que puedes imaginarte, cómo saldrías de esa situación.

Tú eres la única persona que controla lo que hagas a partir de ahora y no tus abusadores.

Cuando sus voces suenan en tu cabeza para distraerte o disuadirte de dar los pasos necesarios para alcanzar el éxito, di " ya basta" en voz alta.

No permitiré que mi abusador me controle nunca más minándome la oportunidad de alcanzar el éxito y de ser feliz.

Imagina tu objetivo al final de una recta y larga carretera en medio del campo. Visualiza los pequeños caminos que cruzan tu carretera. Son callejuelas que se alimentan de tu larga carretera. Si quieres llegar hasta tu objetivo tendrás que ser lo suficientemente disciplinada como para no tomar esos pequeños y encantadores que se encuentran ambos lados de la carretera.

Si tomas esos accesos probablemente acabarás alcanzando tu objetivo pero tardarás más que si fueras por la ruta directa. Aunque es posible que abandones debido al cansancio.

**8°. Hacer frente a tus abusadores en el mundo real**

**¿ qué es lo que quieren de ti?**

Todo abuso se basa en el poder y el control. Tus abusadores quieren ejercer su poder sobre ti como resultado de sus propios sentimientos de vergüenza y de falta de poder. Todo abuso es intencionado y planeado. Tus abusadores saben lo que están haciendo y cómo te hacen sentir. No quieren tener una relación de igualdad mutua. Lo que quieren es hacerte sentir insignificante, asustada e insegura. Les encanta.

Cuando dejes de creer en lo que tus avisadores dicen de ti y dejes de reaccionar porque controles al cien por cien tu propio comportamiento, podrás empezar a tomar mejores decisiones acerca de tu relación con ellos.

**Cómo hacer frente a un ex abusivo**

Cuando tú abusador es el padre de tus hijos puede resultarte difícil manejar a diario una relación que desearías borrar de tu vida. Permaneces ligada a él durante años por los vínculos de la paternidad.

Dejaste a ese hombre por buenas y muchas razones. Recuerda cuáles eran: te intimidaba, intentaba hacer que pensaras que estabas loca, te insultaba, se burlaba de tus sentimientos o de tus opiniones, te engañaba y te mentía.

Cuando una persona es abusiva contigo no se convierte en un ángel cuando te marchas.

Es muy importante para ti que te mantengas fiel a tu propio rumbo cuando te enfrentes a un ex abusivo.

Si tu ex te pone de los nervios ponte en contacto con él sólo cuando tengáis que hablar de temas relacionados con vuestros hijos.

No le des ocasión para que te desanime.

Está bien decir " alto" a cualquier persona que te trate a ti o a tus seres queridos de forma poco amable.

Cuando se trata de tu familia ten presente que puedes limitar tus interacciones con ellos si sientes que abusan de ti. También puedes defenderte y pedirles que dejen de tratarte de forma y respetuosa.

Cuando se trata de amigos abusivos la respuesta es muy fácil: deshazte de ellos.

El hecho de que en tu vida haya muchas personas abusivas suele significar que no te valoras demasiado y que estás dispuesta a conformarte con lo que sea.

Cuando empieces a sentirte mejor contigo misma y exigir lo que mereces, te rodearás de personas que, como tú, tendrán un alto concepto de ti. Así es como funciona.

En el entorno laboral, el terreno es delicado porque necesitas el empleo. Tu jefe es exigente y te trata como si fueras basura o tienes un compañero de trabajo que hace correr rumores sobre ti por toda la oficina o que te roba tus ideas y las hace pasar por suyas.

No debes aceptar esa clase de trato y tienes derecho y la obligación de informar de ello al jefe del departamento de recursos humanos de tu empresa.

Si tu trabajo es importante y no estás preparada para dejarlo ajusta tus reacciones a la de tus abusadores.

Recuerda que controlas al cien por cien tus reacciones.

Puedes decirte a ti misma que no te vas a tomar a pecho lo que él hace porque en realidad no tiene nada que ver contigo sino con sus propias inseguridades y miedos.

Cuando tus hijos son abusivos, la verdad es que tú decides cómo deben tratarte, y cual esperas que sea su comportamiento. Ellos aprenden de ti. Si les permites que te falten al respeto les estarás enseñando que también pueden tratar así a otras mujeres. Les enseñarás que no es necesario que respeten la autoridad y eso se trasladará más adelante a profesores y demás.

Tus hijos no tienen derecho a utilizarte y abusar de ti. Tu trabajo es ser su madre y no su amiga.

La pelota está en tu campo. Tú tienes el poder de decidir lo que mereces, hasta dónde aguantas y qué quieres hacer al respecto.

Te sugiero que cojas la pelota y salgas corriendo de esa relación abusiva.

**¿ es posible que los abusadores cambien de actitud?**

Sean quienes sean tus abusadores y la relación que mantienes con ellos, la esperanza y el deseo de cambio es lo que te hace permanecer junto a ellos y no avanzar.

Yo sí creo que los abusadores pueden cambiar.

A los abusadores les compensa su comportamiento. ¿ cambiarías tu tu comportamiento si todo saliera como tú quieres? Yo tampoco.

Un abusador puede llegar a cambiar su comportamiento si sigue los siguientes 6 pasos:

- entiende que su comportamiento es inapropiado y abusivo

- no le echa la culpa a su novia de su comportamiento

- asume toda la responsabilidad por lo que se refiere a su comportamiento abusivo

- desea cambiar. No lo hace sólo para evitar problemas con la ley o en el trabajo o porque su pareja le haya machacado para que lo haga.

- profundiza en el deseo expreso de cambio con actos concretos

- sus nuevos actos son continuos y no sólo momentáneos

La mayoría de los abusadores se disculpan por su mal comportamiento y dicen que no volverá a ocurrir pero sólo dura unos días.

Lo cierto es que supone un tremendo esfuerzo porque no es sólo cuestión de cambiar una mala costumbre, sino una forma de crueldad intencionada destinada a ejercer poder y control sobre otra persona.

Por lo tanto, los abusadores deberán desvelar el porqué de su necesidad de poder y control, dónde y porqué se desarrollo esa necesidad, analizar en qué les beneficia comportarse de ese modo y aprender una forma totalmente nueva de relacionarse con los demás. Y esto es un gran esfuerzo.

Los abusadores saben perfectamente como hace sentir el abuso a sus parejas y disfrutan con ello.

Tienes que saber que no puedes cambiar el comportamiento de tu abusador sino únicamente tu forma de reaccionar ante el te proporcionará una sensación de calma y serenidad.

Hay una regla de oro: compórtate con los demás como a ti te gustaría que se comportan contigo. La salud atrae a la salud. Cuando te sientas cómoda con tu nueva vida libre de abusos te preguntarás cómo has podido permitir que tus avisos y tus abusadores permanecieran en tu vida durante tanto tiempo y te tratan con tanta crueldad.

**9°. Construir relaciones nuevas y sanas**

**A. Fijar bien los límites**

Cuando fijas los límites en una relación:

- tienes unas preferencias claras y actúas en función de ellas

- sabes cuando eres feliz o infeliz

- vives de forma activa y no de forma reactiva

- te ofreces a los demás sólo cuando sabes que te agradecerán de verdad lo que hagas por ellos

- confías en tu intuición

- te anima el cambio sincero y continuado de los demás y no las promesas de cambio

- tienes tus propios intereses y aficiones

- tienes unos requisitos mínimos de conducta que son aplicables a todo el mundo y exige es que los demás se hagan responsables de sus actos

- conoces la diferencia entre una crítica bien intencionada y la manipulación o el control

- te relacionas únicamente con aquellas personas que respetan tus sentimientos y opiniones

- te fijas más en el comportamiento de otra persona que en lo que sientes por ella

- no necesitas a nadie para sentirte completa

- sabes que los límites de los demás son tan seguros como los tuyos y los respetas

- te sientes segura y centrada y tienes la mente clara la mayor parte del tiempo

- siempre eres consciente de las decisiones que tomas

- entiendes que tú construyes tu propio futuro y no esperas que nadie lo haga por ti

- decides cómo, en qué medida y hasta cuándo te comprometes en una relación amorosa

- sabes que tienes derecho a la intimidad y la preservas

- no recurres a la negación como mecanismo de defensa y ves las cosas tal y como son aunque te duela.

**¿ cómo puedes construir relaciones sanas cuando todo lo que tienes son relaciones tóxicas?**

Sabiendo lo que sabes ahora sobre tu pauta de relaciones abusivas y teniendo en cuenta lo mucho que te has esforzado por cambiar¿ por qué te iba a parecer bien ahora relacionarte con alguno de esos desgraciados?

Sabes que no vas a conseguir cambiarlos pero ahora ya sabes cómo tratarlos.

Repasemos las señales que emite una persona tóxica para que cuando empieces a construir relaciones nuevas puedas tener la certeza de que no te pegas a uno de esos perdedores. Son aplicables a todo tipo de relaciones y no sólo a las relaciones de tipo amoroso. Si tienes amigos o familiares tóxicos también puedes recurrir a la lista que viene a continuación:

- ausencia de límites

Cuando una persona no entiende el concepto de límites e ignora los tuyos lo que intenta hacer es desdibujar las líneas imaginarias que existen entre tú y él y que os convierten en seres independientes de manera que tú no puedas existir sin él.

- todo es culpa tuya

Él no se hace responsable de ninguno de los problemas que ha causado y no acepta las consecuencias. Para él todo es culpa tuya y nada más que túya.

- es un maníaco del control

Te dice aunque sea sutilmente cómo debes vivir

- comportamiento criminal

La mejor manera de predecir el futuro es echarle un vistazo a lo que se ha hecho en el pasado. Búscate a alguien que haya sido siempre honesto.

- adiciones

Piensa que esa clase de personas siempre preferirán aquello a lo que son adictas antes que a ti. Si él es un adicto tiene muchos problemas a los que no se quiere enfrentar. Aléjate de él ahora que aún puedes.

- infidelidad: una persona mentirosa no deja de ser una persona mentirosa.

- pensamiento en blanco y negro

Si mantienes una relación del tipo que sea con una persona que no ve la multitud de tonalidades de gris que existen, no tendrás posibilidad alguna de cometer errores o tener opiniones distintas.

- cuando nos insultamos el uno al otro sólo estamos bromeando

- conflicto doble

Hagas lo que hagas nunca aciertas. Lo único que pretende la otra persona es desconcertante y hacer que te sientas insegura

- vale, pero

La palabra pero es como una goma de borrar porque borra todo lo que la persona haya dicho antes. En realidad no está de acuerdo contigo

- una mentira, de ciento tira

Si mantienes una relación con una persona que tiene la costumbre de mentir ¿ cómo vas a confiar en ella?

Es una persona que tiene dificultades para afrontar sus problemas y responsabilizarse de sus actos. Alejala de tu vida.

**¿ cómo puedo dejar de ser mi anterior “yo” en una nueva relación?**

En este gráfico se te mostrará de forma rápida y sencilla lo que es una buena relación. Piensa que debes dar y recibir todos y cada uno de los puntos que se detallan en cada una de las partes del círculo para que puedas considerar tu relación como una relación sana, ya sea de tipo amoroso, familiar o de amistad.

Algunos de estos puntos sólo son aplicables a una relación amorosa.

Cuando empieces una nueva relación, avanza despacio y con cautela..